



**Wanter
Winter
Hiver
2024**

Activ Ageing - Lifelong Learning - Benevolat



**Gesellschaft
Begegnungen
compagnie agréable**

**Konscht
Kreative Kurse
ateliers créatifs**

**Sport
Bewegung
activités physiques - Bien être**

**Konferenzen
conférences**

**Visitten
Ausflüge
excursions**

**Reesen
Reisen
voyages**



Haben Sie Lust Städte, Museen und Ausstellungen unter fachkundiger Führung und in angenehmer Gesellschaft zu besuchen? Möchten Sie neue Horizonte entdecken, Kontakte knüpfen, Geist und Körper trainieren, Sprachen und neue Technologien erlernen, kreativ arbeiten, endlich wieder Sport treiben? In unserer geselligen Gruppe fällt dies leichter und macht mehr Spaß.

Avez-vous envie de découvrir des villes, des musées et des expositions ? Vous avez envie de vivre des expériences culturelles et créatives, vous êtes curieux et avides de nouveau savoir, vous ressentez le besoin de faire du sport. Nous vous proposons de répondre à vos attentes en vous offrant une panoplie variée d'activités dans une atmosphère détendue et conviviale.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil



GEMENG
rousper
mompech



Gemeinde Ralingen

Willkommen im Club Haus Bien Sûr(e)

Endlich ist es so weit. Wir sind stolz Ihnen unsere erste Broschüre vorstellen zu können. Egal ob Sie kreativ, sportlich oder kulturinteressiert sind, wir bieten Ihnen ein breites Spektrum an Aktivitäten.

Sie haben die Möglichkeit frei durch unsere Broschüre zu reisen, Ihre Wahl ganz nach Ihrem Geschmack zu treffen und sich für die Aktivität anzumelden, die Sie interessiert.

Unser Angebot richtet sich an alle Interessenten, egal ob jung oder alt. Wir haben auch die Erfahrung gemacht, dass bei aufeinandertreffenden Interessen Sprachbarrieren schnell überwunden werden.

Besuchen Sie uns und Sie werden feststellen, dass wir ein sehr abwechslungsreiches Programm bieten, mit dem Ziel, Ihnen die Möglichkeit zu geben, angenehme Momente hier in dem ersten grenzüberschreitenden Club Aktiv+ zu verbringen, neue Freunde zu finden oder einfach in entspannter Atmosphäre neues Wissen zu erwerben.

Wenn Sie an Aktivitäten teilnehmen möchten, zögern Sie nicht und kommen Sie zu uns ins Club Haus Bien Sûr(e).





Bienvenue au Club Haus Bien Sûr(e)

Nous sommes fiers de vous présenter notre première brochure. Que vous soyez créatif(ve), sportif(ve), intéressé(e) par la culture, nous vous proposons une panoplie d'activités.

Vous avez la possibilité de voyager librement à travers notre brochure, de faire votre choix selon vos goûts et vos préférences et de vous inscrire à l'activité qui vous intéresse.

Notre offre s'adresse à tous les intéressés, qu'ils soient jeunes ou moins jeunes. Nous avons constaté que, si les intérêts communs se rencontrent, les barrières linguistiques sont vite surmontées.

Visitez le premier Club Aktiv+ transfrontalier et vous constaterez que nous proposons un programme très varié dans le but de passer des moments agréables, de rompre avec le quotidien, d'effacer la solitude, de renouer des liens d'amitié ou simplement d'acquérir de nouvelles connaissances dans une ambiance détendue.

Si vous souhaitez participer à des activités, n'hésitez pas et venez au Club Haus Bien Sûr(e).



**Mir wënschen Iech vill Freed, Geselligkeet a flott Stonnen
am Club Haus Bien Sûr(e).**

Léif Leit,

Mäin Numm ass Chantal Hein-Zimmer. Et ass fir mech eng grouss Freed d'Club Haus Bien Sûr(e), als Responsabel, zesumme mam Deborah Oesch, zu Rouspert opzebauen a fir lech a mat lech flott an interessant Aktivitéiten ze organiséieren.



Eng ganz Rei vun lech kenne mech schonn. Ech wunnen an der Gemeng Rouspert-Mompech a war och als Schäffen an der fréierer Gemeng Mompech aktiv an, no der Fusioun, am Gemengerot vun der Gemeng Rouspert-Mompech.

Am Kader vun der Fusioun, hate mir eise Matbierger ënner anerem versprach eppes fir déi eeler Leit ze maachen. Et ass en Terrain kaaft gi fir eng Wunnstruktur fir eeler Leit ze bauen. Mä dat alles brauch Zäit an dofir sinn ech frou, datt mir mat der Ouverture vum Club Aktiv+ eis deemoleg Versprieche kënnen aléisen.

Ech fannen et flott, datt d'Gemege Rouspert-Mompech an lechternach bereet sinn den éischte grenziwwerschreidende Club Aktiv+ zesumme mat der Gemeng Rooljen ëmzesetzen. Dës Gemege bidden sech einfach u fir hei de Pilotprojet ze realiséiere well déi Gemege scho ganz fréi mat grenziwwerschreidender Zesummenaarbecht ugefaangen hunn a schonn eng ganz Rei där Projeten ëmgesat hunn.

Nodeems vill gemeinsam an Infrastrukturen investéiert ginn ass, ass et elo un der Zäit gemeinsam Projeten an de Beräicher Kultur, Bildung a Fräizäit ze realiséieren, fir esou direkt eppes fir d' Matbierger ze maachen. D'Club Haus Bien Sûr(e) ass deen éischte grenziwwerschreidende Club Aktiv+ deen, an eiser Regioun, en aktiv Alteren an en Zesummeliewen ouni Grenzen, an alle Beräicher, soll förderen.

Ech soen lech alleguer elo schonn e grouse Merci fir ären Interessi, är Participatioun an är Ënnerstëtzung, well ouni lech geet et net. Et wier och flott wann Dir mech a menger Aarbecht mat ären Iddien géift ënnerstëtzen. Mir hunn elo gemeinsam d'Chance eise Club Aktiv+ esou ze gestallte wéi mir eis et virstellen an och esou, datt Dir all gemeinsam e Maximum kënt dovou profitéieren.

E grouse Merci awer och dem Ministère de la Famille, de Gemege Rouspert-Mompech, lechternach a Rooljen, déi och un de Projet glewen an eis ënnerstëtzen.

Ech freeë mech fir lech all an der Zukunft an eisem Club Haus Bien Sûr(e) wëllkomm ze heeschen a mat lech vill schéin an interessant Momenter ze verbréngen.

Chers amis,

Je m'appelle Chantal Hein-Zimmer. C'est un grand plaisir pour moi d'implanter le Club Haus Bien Sûr(e), en tant que responsable, ensemble avec Deborah Oesch, à Rosport et d'y organiser des activités ludiques et intéressantes pour vous et avec vous.



Plusieurs d'entre vous me connaissent. J'habite la commune de Rosport-Mompach. J'ai également été active en tant qu'échevine dans la commune de Mompach et, après la fusion, au sein du conseil communal de la commune de Rosport-Mompach.

Je trouve formidable que les communes de Rosport-Mompach et d'Echternach se soient portées volontaires pour réaliser le premier Club Aktiv+ transfrontalier avec la commune de Ralingen. Ces communes ont commencé très tôt la coopération transfrontalière et ont déjà mis en œuvre un certain nombre de projets.

Après de nombreux investissements communs dans les infrastructures, il est désormais temps de réaliser des projets communs dans les domaines de la culture, de l'éducation et des loisirs, afin de faire quelque chose dont les habitants puissent profiter directement.

Le Club Haus Bien Sûr(e) est le premier Club Aktiv+ transfrontalier qui, dans notre région, veut promouvoir un vieillissement actif et une coexistence sans frontières, dans tous les domaines. Je tiens d'ores et déjà à vous remercier tous pour votre intérêt, votre participation et votre soutien car, sans vous, cela ne serait pas possible.

Ce serait également formidable si vous me souteniez dans mon travail avec vos idées. Nous avons maintenant une chance commune d'organiser notre Club Aktiv+ tel que nous l'envisageons et également de la manière que vous souhaitez afin que vous puissiez en profiter au maximum.

Un grand merci également au Ministère de la Famille, aux communes de Rosport-Mompach, Echternach et Ralingen, qui croient également au projet et nous soutiennent.

J'ai hâte de vous accueillir tous dans notre Club Haus Bien Sûr(e) à l'avenir et de passer de nombreuses belles expériences et d'intéressants moments avec vous.

Wichtige Informationen!

Melden Sie sich telefonisch (26 74 31 45), per E-Mail (info@biensure.lu) oder über unsere Internetseite zu den Aktivitäten an und überweisen Sie den genauen Betrag auf unser Konto.

Die Teilnahme an sämtlichen Aktivitäten erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung. Wenn Sie sich für eine Aktivität angemeldet haben und nicht teilnehmen können, melden Sie sich schnellstmöglich bei uns ab. So kann eine andere Person, im Falle einer Warteliste, teilnehmen.

Entstehen Unkosten durch Ihre Absage, sehen wir uns gezwungen diese in Rechnung zu stellen.

Bei Kursabbruch und bei Abwesenheit können wir keine Rückerstattung leisten.

Fotos von den unterschiedlichen Aktivitäten werden teilweise veröffentlicht. Sollten Sie dies nicht mögen, teilen sie uns dies bitte mit.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung erst mit Zahlungseingang wirksam wird.

Informations importantes

Inscrivez-vous aux activités par téléphone (26 74 31 45), par e-mail (info@biensure.lu) ou via notre site Internet et versez le montant exact sur notre compte.

La participation à toutes les activités se fait sous votre propre responsabilité.

Si vous vous êtes inscrit à une activité et que vous ne pouvez pas y participer, annulez votre inscription le plus rapidement possible auprès de nous. Ainsi, une autre personne pourra participer en cas de liste d'attente.

Si votre annulation entraîne des frais, nous nous verrons dans l'obligation de les facturer.

En cas d'interruption du cours ou d'absence, nous ne pouvons procéder à aucun remboursement.

Des photos des différentes activités sont parfois publiées. Si vous ne le souhaitez pas, veuillez-nous le faire savoir.

Veuillez noter que votre inscription sera confirmée dès réception du paiement.

Sehr geehrte Damen und Herren,

Wir freuen uns, dass Sie die Freizeitangebote des Club Haus Bien Sûr(e) schätzen und bedanken uns für Ihr Interesse an unseren Aktivitäten.

Um Sie über alle unsere Veranstaltungen, Kurse, Konferenzen, Workshops, Kulturreisen, Sport, Exkursionen, Spaziergänge auf dem Laufenden zu halten, senden wir Ihnen dreimal im Jahr ein Programm zu. Diese Sendungen verursachen uns erhebliche Kosten (Briefmarken, Umschläge, Papier, Druck), die wir nicht im Preis unserer Aktivitäten berücksichtigen können.

Aus diesem Grund erlauben wir uns, Ihnen eine Clubkarte zum Preis von 20€ als finanzieller Beitrag zur Deckung dieser Kosten anzubieten.

Falls Sie bereit sind, unsere Bemühungen zu unterstützen, bitten wir Sie, den Betrag von 20 € mit dem Hinweis „Club Card 2024“ auf das Konto: BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e) zu überweisen.

Nach Eingang Ihrer Überweisung legen wir Ihre Karte unserem nächsten Clubbrief bei.

Wir wünschen Ihnen noch angenehme Aufenthalte in unserem Club, danken Ihnen im Voraus für Ihre eventuelle finanzielle Unterstützung.

Madame, Monsieur,

C'est avec plaisir que nous voyons que vous appréciez les offres culturelles, artistiques, créatives et de loisirs du Club Haus Bien Sûr(e) et nous tenons à vous remercier de votre intérêt pour nos activités.

Pour vous tenir au courant de toutes nos manifestations, cours, conférences, ateliers, voyages culturels, sports, excursions, promenades, nous vous faisons parvenir trois fois par an un programme. Ces envois nous occasionnent d'importants frais (timbres, enveloppes, papier, impression) que nous ne pouvons pas répercuter sur le prix de nos activités.

C'est pour cette raison que nous nous permettons de vous proposer une carte club au prix de 20 €, participation financière destinée à couvrir ces frais.

Au cas où vous seriez disposé/e à encourager nos efforts, nous vous prions de bien vouloir virer le montant de 20 € avec la mention « Carte Club 2024 » auprès du Compte bancaire : BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûr(e).

Après réception de votre virement, nous joindrons votre carte à notre prochain courrier du club.

Ehrenamtliche Tätigkeiten

Appel au bénévolat

Mir siche Benevolen, déi eis an eiser Aarbecht ënnerstëtzen. Bei eis kënn Dir är Hobbyen verdéiwen an är Kompetenzen a Fäegkeeten un aner Interessente vermëttelen. Dir wíelt d'Theme selwer, méiglech sinn z.B. kulturell, sozial a sportlech Coursen oder Virträg. Mir si fir all Iddi oppen.

Mellt lech wegl. schnell bei eis am Club Haus Bien Sûr(e) per Telefon: 26 74 31 45 oder per e-mail: info@biensure.lu

Bei uns können Sie mit den Teilnehmern Hobbys vertiefen und Ihre Erfahrungen, Kenntnisse und Fertigkeiten einbringen. Ihre Angebote sollen neugierig machen und zum Mitmachen anregen. Die Themen geben Sie vor. Möglich sind z.B. sprachliche, kulturelle, soziale und sportliche Kurse oder Vorträge zu Themen Ihrer Wahl. Zusammen können wir entscheiden, in welchem Bereich Sie sich engagieren wollen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich bitte bei uns im Club Haus Bien Sûr(e) per Telefon: 26 74 31 45 oder per e-mail: info@biensure.lu

Chez nous, vous pouvez partager vos compétences et votre savoir. Vous choisissez vous-même le sujet que vous voulez transmettre. Sont possibles des cours ou des conférences à caractère culturel, social ou sportif. Ensemble, nous pouvons décider dans quel domaine vous souhaitez vous engager.

Avons-nous suscité vos intérêts? Alors adressez-vous s.v.pl. au Club Haus Bien Sûr(e) par téléphone: 26 74 31 45 ou par e-mail: info@biensure.lu



Photo: Pixabay

Bitz-, Stréck- an Heekeltreff

A flotter Gesellschaft bitzen, strécken an heekele mir kleng Artikele fir ze verkaufen. Den Erléis gëtt fir e gudden Zweck gespent. Mir freeën eis op Är Ënnerstëtzung a soen lech am Viraus scho villmools Merci.

In angenehmer Gesellschaft nähen, stricken und häkeln wir kleine Objekte und bieten sie zum Verkauf an. Den Erlös spenden wir für einen guten Zweck. Wir zählen auf Ihre Unterstützung und danken Ihnen im Voraus.

Dans une ambiance agréable, nous cousons, tricotons et crochetonns de petits objets à vendre. Le bénéfice sera versé à une bonne cause. Nous comptons sur votre soutien et vous remercions par avance.



Photos: Pixabay



Dënschdes

Ufang: 20. Februar



um 14.30 Auer



Pfarrheim Ralingen

Brückenstraße 22, 54310 Ralingen



gratis

Bitte melden Sie sich bis eine Woche vor dem Angebot telefonisch oder per E-Mail an.

Veuillez-vous inscrire par téléphone ou par courriel une semaine avant l'activité.

Petanque



Photo: Pixabay

Bei gutem Wetter treffen wir uns auf der Petanque-Piste in Steinheim für eine Partie Petanque. Jeder ist herzlich willkommen, geübte Spieler wie auch Anfänger. Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß.

S'il fait beau dehors, nous nous retrouverons sur la piste de pétanque à Steinheim pour une partie de pétanque. Tout le monde est le bienvenu, joueurs expérimentés comme débutants. Nous souhaitons à tous les participants beaucoup d'amusement.



Dienstags & Donnerstags Nachmittags

mardis & jeudis après-midi

début: 20.02. / 22.02.



15:00 – 18:00 Uhr



Boulodrome, 8, An der Uecht, Steinheim



gratis

Bitte melden Sie sich bis eine Woche vor dem Angebot telefonisch oder per E-Mail an.

Veuillez-vous inscrire par téléphone ou par courriel une semaine avant l'activité.

Geschichte verzielen: e bësschen anescht wéi just mam Buch

mam Antoinette Beffort

Das Vorlesen und Erzählen bildet eine wichtige Möglichkeit, Kinder zum Lesen(-lernen) zu motivieren. Da in vielen Haushalten mit Kindern im Vorlesealter zu wenig vorgelesen wird, ist der Einsatz von ehrenamtlichen Vorlesern, von immenser Bedeutung. Denn eine umfassende Lesekompetenz, deren zentrale Bedingung Lesemotivation und -freude ist, ist eine wesentliche Voraussetzung für die persönliche Entwicklung.

Alle Erwachsenen, die bereit sind einmal im Monat für Kinder Geschichten zu erzählen, sind herzlichst willkommen.

In einem kleinen Workshop mit Antoinette Beffort werden erste Richtlinien fürs Erzählen zusammen festgelegt. Es geht darum bei den Kindern die Lust auf Bücher zu wecken und ihr Verständnis zu fördern durch bewegte Bilder oder Gegenstände -> „Objekttheater“.

Um uns besser organisieren zu können, bitten wir Sie, sich bis zum 19.02. anzumelden.

Lire à haute voix et raconter des histoires est un moyen important de motiver les enfants à lire. Aidez-nous à donner aux enfants la motivation et la joie à la lecture. Tous les adultes, désireux de raconter, une fois par mois, des histoires aux enfants sont les bienvenus.

Dans un workshop avec Antoinette Beffort, les premières lignes directrices de la narration sont déterminées. Il s'agit de susciter le plaisir des enfants pour les livres et de favoriser leur compréhension à travers des images ou des objets en mouvement -> « théâtre d'objets ».

Pour mieux pouvoir nous organiser, veuillez vous inscrire svpl jusqu'au 19.02..



Donnerstag: 22. Februar



16:00 – 18:00 Auer



Kulturscheune Minden

Echternacher Str. 1a, 54310 Minden



gratis



Photo: Pixabay

Bitte melden Sie sich bis eine Woche vor dem Angebot telefonisch oder per E-Mail an.

Veuillez-vous inscrire par téléphone ou par courriel une semaine avant l'activité.

Cornhole

mam Pascal Hack



Cornhole ist ein Spiel, bei dem die Spieler abwechselnd mit Maiskörnern gefüllte Säcke auf die gegenüberliegende geneigte Plattform mit einem Loch darin werfen. Das Ziel von Cornhole ist es, das erste Team (zwei Personen) zu sein, das 21 Punkte mit einem Unterschied von 2 Punkten erzielt. Jedes Team spielt mit 4 Säcken. Wenn eine Tasche auf dem Spielbrett ankommt, erhält sie 1 Punkt, wenn sie in das Loch fällt, erhält sie 3.

Cornhole macht viel Spaß. Zögern Sie nicht und entdecken Sie mit uns dieses interessante Spiel. Ausserdem ist es perfekt zum Entspannen.

Le cornhole est un jeu dans lequel les joueurs lancent tour à tour des sacs remplis de grains de maïs sur la plateforme inclinée opposée percée d'un trou. L'objectif du cornhole est d'être la première équipe à marquer 21 points avec 2 points d'écart, en autant de parties que nécessaires. Chaque équipe joue avec 4 sachets et doit en rentrer le maximum pour marquer le plus grand nombre de points. Si un sac arrive sur la planche, il rapporte 1 point, s'il parvient à rentrer dans le trou, il en rapporte 3.

Le cornhole est un jeu très amusant. N'hésitez plus, venez nous rejoindre. En plus, il s'agit d'un jeu parfait pour vous détendre.



Montags Nachmittags, ab dem 11. März
lundis après-midi, début: 11 mars



ab 14:30 Uhr



Club Haus Bien Sûr(e)



gratis

Wir bitten Sie, sich telefonisch oder per E-Mail anzumelden.

Veuillez-vous s.v.pl. inscrire par téléphone ou par courriel une semaine avant l'activité.

Keelentreff zu Dickweiler



Photo: Pixabay

Wir treffen uns einmal im Monat in Dickweiler zum Kegeln. Wir beginnen um 12.00 Uhr mit dem Mittagessen. Danach geht es weiter mit spannenden Kegelpartien. Anfänger oder Fortgeschrittene, jeder ist bei uns willkommen.

Das Essen wird im Restaurant bezahlt.

Nous nous retrouvons une fois par mois à Dickweiler pour jouer aux quilles. Nous commençons avec le déjeuner à 12 heures au restaurant Weydert à Dickweiler. Après, nos parties passionnantes de quilles peuvent commencer. Débutant ou expérimenté, tout le monde est le bienvenu.

Le repas est payé au restaurant.

Einschreibefrist / date limite d'inscription : 07.03.2024



Donnerstags / Jeudi

Anfang / début: 14.03.



12:00 – 17:00 Uhr



2 Rue Principale, L-6557 Dickweiler



10 € max. (8 – 10 Teilnehmer / participants)

Mir bieden lech, lech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) mam Vermierk « Keelentreff ».

Nous vous prions de bien vouloir vous inscrire par téléphone ou par mail et de verser votre participation sur le compte bancaire BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) avec la mention « Keelentreff ».

Workshop : Djembé

mit Robert Bodja

Unter der Leitung des Schlagzeugers Robert Bodja bieten wir Djembe-Unterricht an.

Das Ziel dieses Projekts ist es, Musik durch afrikanische Schlaginstrumente erlebbar zu machen.

Mit seinem Charisma und seiner Leidenschaft für Musik vermittelt Robert Bodja die Grundtechniken an seine Schüler, erprobt mit ihnen den Rhythmus und das Lied und erfordert Konzentration und Engagement.

Unter dem Motto „Power“, wie Robert sagt, erleben die Teilnehmer einzigartige Momente voller Musik, Rhythmus und Freude.

Schließen Sie sich uns an! Es wäre schön, wenn sich genügend Interessenten zusammenfinden würden und wir in Zukunft einen regelmäßigen Kurs mit Robert organisieren könnten.

Es wäre schön, wenn jeder Teilnehmer eine Kleinigkeit zum gemeinsamen Snack mitbringen könnte.

Sous la direction du percussionniste Robert Bodja, nous proposons des cours de djembé.

Le but de ce projet consiste à faire sentir la musique à travers les instruments de percussion africains.

Avec son charisme et sa passion pour la musique, Robert Bodja transmet les techniques de base à ses élèves, répète le rythme et le chant avec eux et demande de la concentration et de l'engagement.

Le courant passe : „Power“, comme dit Robert, les participants vivent des moments uniques de musique, de rythme et de joie.

Venez nous rejoindre ! Ce serait bien s'il y avait suffisamment de personnes intéressées pour que nous puissions organiser un cours régulier avec Robert à l'avenir.

Ce serait gentil si chaque participant pouvait apporter un petit quelque chose pour une collation commune.

Einschreibefrist / date limite d'inscription: 08.03.2024



Samstag, 16.03.



10.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr



Kulturscheune Minden

Echternacher Str. 1a, 54310 Minden



50 € (workshop + location djembé) min. 8 Pers.



Nous vous prions de bien vouloir vous inscrire par téléphone ou par mail et de verser votre participation sur le compte bancaire BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) avec la mention « Djembé ».

Fräizäit a Spiller an ären Dierfer

Bingo / Skat / Rummikub / ... Gesellschaftsspiele

Wer hat Lust auf Gesellschaftsspiele in lockerer Atmosphäre und guter Gesellschaft? Wir schlagen Euch vor, uns jede zweite Woche bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen zu treffen und Spaß zu haben. Vielleicht sind Sie ja der Gewinner des Nachmittags. Bei Interesse, bitte melden Sie sich im Club Haus Bien Sûr(e) per Telefon: 26 74 31 45 oder per e-mail: info@biensure.lu



Vous souhaitez jouer à des jeux de société dans une ambiance détendue et en bonne compagnie ? Nous vous proposons de vous retrouver une semaine sur deux autour d'une tasse de café et d'un morceau de gâteau et de vous amuser bien. Peut-être êtes-vous le gagnant de l'après-midi. Si vous êtes intéressés, veuillez svpl. nous contacter au Club Haus Bien Sûr(e) par tél.: 26 74 31 45 ou par e-mail: info@biensure.lu



Schach

Wir suchen Freiwillige, die bereit sind ihr Können an Interessenten weiterzugeben. Wer ist mit dabei?

Échecs

Nous sommes à la recherche de bénévoles, prêts à transmettre leurs compétences aux personnes intéressées. Qui est intéressé?

Kommen Sie zu uns, es wird für alle Teilnehmer eine wahre Freude sein, intensive Nachmittage in guter Gesellschaft zu verbringen.

Venez nous rejoindre, c'est un réel plaisir pour les participants et participantes de passer des après-midis intenses, en bonne compagnie, concentré(e)s sur le jeu.

Digital Botschafter

mit Andrea Achten

Sie haben eine Frage zu Ihrem Smartphone, die sie schon seit Langem mit sich herumtragen?

Sie möchten beim Kauf eines neuen Smartphones/ Laptops / Tablets beraten werden?

Oder Sie möchten wissen, wie sie die Funktionalitäten Ihres Smartphones / Tablets noch besser nutzen können?

Hier erhalten Sie individuelle Beratung und Hilfestellung bei Fragen zum Smartphone, Tablet und co.

Wie? In Form eines entspannten Nachmittags, bei dem Sie ohne Druck all ihre Fragen mitbringen können, die dann im Einzelgespräch von 30 bis 40 Minuten beantwortet werden.

Auch wenn Sie noch kein Gerät haben, können Sie vorbeischaun um sich über Smartphones/ Laptops / Tablets zu informieren.

Wir suchen noch Interessenten, jung oder alt, die Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten auf diesem Gebiet an interessierte Erwachsene weitergeben möchten?

Vous avez des questions concernant votre smartphone?

Vous souhaitez des conseils pour l'achat d'un nouveau smartphone / ordinateur portable / tablette ?

Ousouhaitez-vous savoir comment utiliser encore davantage les fonctionnalités de votre smartphone/tablette ?

Chez nous, dans une atmosphère chaleureuse, vous recevrez des conseils personnalisés et vous pourrez poser toutes vos questions, auxquelles vous aurez une réponse lors d'un entretien individuel d'une durée de 30 à 40 minutes.

Nous cherchons encore des intéressés de tout âge, qui souhaitent transmettre leurs connaissances et leurs compétences à des adultes intéressés ?

**für Antworten auf Ihre Fragen oder Ratschläge /
pour avoir des réponses à vos questions ou des conseils**



nach Vereinbarung / sur rendez-vous



Photo: Pixabay

Atelier créatif

avec Carmen Dieschbourg-Weber



Ziel ist es, die Freude am Malen zu vermitteln, die eigene Kreativität zu entdecken und auf der Leinwand auszudrücken.

Schwerpunkt der Arbeit ist die Auseinandersetzung mit Farben und Formen, die meistens abstrakt sind.

Die Betrachtungen und Besprechungen der verschiedenen Techniken finden immer in der gegebenen Situation am Bild statt.

Dabei können vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen alle teilnehmen, da jeder von jedem profitieren kann

und dies zu gegenseitiger, kreativer Befruchtung führt.

Benötigte Materialien: Acrylfarben, Leinwand, Pinsel (verschiedene Größen), Spachtel, Bleistift, Kohlestift, Kreide, Pastell (je nach Bedarf), Malfetzen, Wasserbehälter, Pappteller oder ein Stück Karton.

L'objectif du cours est de transmettre la joie de peindre, de découvrir sa propre créativité et de l'exprimer sur la toile. L'accent du travail porte sur l'exploration des couleurs et des formes, généralement abstraites. Les observations et les discussions sur les différentes techniques ont toujours lieu en fonction de la situation donnée. De débutants à avancés, chacun peut participer.

Matériel nécessaire : Peintures acryliques, toile, pinceaux (de différentes tailles), spatule, crayon, crayon de charbon, craie, pastel (selon les besoins), chiffons de peinture, récipient d'eau, assiettes en carton ou morceau de carton.

Einschreibefrist / date limite d'inscription : 12.02.2024



Méindes

Ufang: 19. Februar



9:30 – 11:30 Auer



Maison Relais, Rosport



85 € (6x) min 6 Persounen

Mir bieden Iech, Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwirweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) mam Vermierk « Atelier créatif ».

Veuillez-vous inscrire svpl. par téléphone ou email et de verser votre participation sur le compte bancaire BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) avec la mention « Atelier ».

Workshop : Konscht aus Bicher a Pabeier

mam Eliane Lothritz

Ouschterbastelatelier mat Pabeier



Maacht lech Är Ouschtereeër oder aner Ouschterdeko aus Pabeier.
Der Fantasie si keng Grenze gesat.

*Fabriquez votre décoration ou vos œufs de Pâques en papier.
Il n'y a pas de limites à l'imagination.*

Anmeldefrist / date limite d'inscription : 29.02.2024



Dienstag / mardi, 05.03.



9:00 - 11:30 heures



Pfarrheim Ralingen
Brückenstraße 22, 54310 Ralingen



35 € (le matériel est inclus)

Mir bieden lech, lech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) mam Vermierk « Konscht aus Bicher a Pabeier ».

Veuillez-vous inscrire svpl. par téléphone ou email et de verser votre participation sur le compte bancaire BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) avec la mention « Konscht aus Bicher a Pabeier ».

Danz mat!

mam Antoinette Beffort



Photo: Pixabay

Antoinette will die persönliche Freude am Tanzen, die Bewegung zur Musik mit anderen teilen. Zusammen werden Tänze aus aller Welt geübt: im Kreis, in Linien, in 4er-Gruppen. Alle sind willkommen: Frauen und Männer.

Wir tanzen Gesellschaftstänze, Folklore-, Square-, und Linientänze sowie moderne Tänze in der Gruppe ohne festen Partner. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Vordergrund stehen die eigene Freude, die Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness sowie die Eingebundenheit in die Tanzgruppe.

Antoinette souhaite partager sa passion pour la danse avec les autres. Des danses du monde entier sont pratiquées ensemble : en cercles, en lignes, en groupe de quatre. Tout le monde est le bienvenu : femmes et hommes.

La musique et le rythme réveillent nos esprits et nous encouragent à danser. L'accent est toujours mis sur la joie de participer.

La gymnastique de danse est une danse sans partenaire stable, sans pression de performance et sans caractère compétitif. L'accent est davantage mis sur votre propre joie, le renforcement de votre forme physique et mentale et le fait de faire partie du groupe de danse.



Donneschdes

Ufang : 08. Februar



14:00 – 15:30 Auer

19.00 – 20.30 Auer



Centre Culturel Fräihof zu Steinheim



45 € (8x)



Wir bitten Sie sich telefonisch oder per mail anzumelden und den Betrag auf das Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) mit dem Vermerk „Danz mat“ zu überweisen.

Gemütlich zu Fuß unterwegs durch unsere Gemeinden



Photo: Pixabay

Kommen Sie mit uns auf einen gemütlichen Spaziergang in unseren Gemeinden. Wir bieten Ihnen schöne und einfache Wege von ca. 1 - 2 Stunden an:

14.02.: „ Hoelt R7 - Auf den Spuren der weissen Frau“

Treffpunkt vor dem Club Haus Bien Sûr(e)

Rv devant le Club Haus Bien Sûr(e)

06.03.: Olker Bach – Gesprengter Bunker / Westwall Runde von Ralingen (leicht, 4,48 km)

Treffpunkt vor der Ralinger Mühle

Rv devant le Moulin de Ralingen

Rejoignez-nous pour une promenade tranquille dans notre région. Chaque semaine nous vous proposons de belles balades faciles d'environ 2 heures.



Mittwochs
14.02., 06.03.



14:30 Uhr



5 € / Tour



**Gesond iessen
Méi bewegen**

Wir bieten Sie, sich telefonisch oder per E-Mail anzumelden.

Veillez-vous inscrire s.v.pl. par téléphone ou par courriel.

TENNIS

mit Martin Spohn



Ob sechs oder sechzig – Tennis lernen ist für jedermann und in jedem Alter möglich.

Beim Tennis können Sie einerseits ihren Sport & Leidenschaft ausüben, andererseits sich aber auch mit Freunden treffen und sich wohlfühlen.

Tennis ist ein Sport für alle. Jeder, der Lust auf Bewegung mit Ball und Schläger hat und gerne zusammen mit anderen Sport treibt, kann mit Tennis beginnen.

Jeden Montag um 13:00 Uhr bieten wir Euch unseren Kurs an. Das Angebot richtet sich an alle Tennis-Interessierten. Unter Anleitung unseres Tennislehrers habt Ihr die Möglichkeit die gelbe Filzkugel über das Netz zu spielen.

Apprendre à jouer au tennis est possible pour tout le monde et à tout âge.

Avec le tennis, vous pouvez, d'une part, pratiquer votre sport et votre passion, mais d'un autre côté, vous pouvez aussi vous retrouver entre amis et vous sentir bien.

Le tennis est un sport pour tous. Quiconque, aime faire de l'exercice avec une balle et une raquette et faire du sport à plusieurs, peut se lancer dans le tennis.

Tous les lundis à 13h00, nous vous proposons un cours d'initiation. L'offre s'adresse à toute personne intéressée par le tennis. Sous la direction de notre moniteur de tennis, vous avez la possibilité d'apprendre à faire passer la balle en feutre jaune au-dessus du filet.

Anmeldefrist / date limite d'inscription : 14.02.2024



Montags / Lundi
ab 19.02.



13:00 – 14:00 Uhr



Am Breil
20, Mte de Trooskneppchen, **Echternach**



75 € (6x 1 Stunde, 4 Teilnehmer)

Auf Anfrage sind auch andere (Einzel-) Termine möglich: 50 € / Stunde

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) mam Vermierk " Tennis".



MBSR: „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ mit Dr. Marie-Paule Theisen



Das Mindfulness-Based Stress Reduction – Programm (MBSR) oder Stressreduktion durch Achtsamkeit ist ein wissenschaftlich erforschtes Programm.

MBSR wurde 1979 an der Universitätsklinik Massachusetts durch Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn mit seinem Team entwickelt. Dort wurde es mit Erfolg zuerst für Schmerzpatienten*innen angewendet und evaluiert. Inzwischen wird MBSR weltweit in der Medizin, der Psychotherapie, der Suchttherapie, der Pädagogik, der Wirtschaft, den Universitäten, der Politik, im

Strafvollzug... mit Erfolg angewandt.

MBSR hat viele positive Wirkungen auf die Gesundheit, wie die Reduktion von Stress, Angst, Depression, Schmerz und chronischen Krankheiten. MBSR fördert auch die emotionale Balance, die Selbstwahrnehmung, die Konzentration, die Kreativität und das Wohlbefinden. Tausende von Studien belegen, dass das MBSR-Achtsamkeitstraining sehr wirksam ist. Es kann automatisch ablaufende Stressreiz - Reaktionsmuster unterbrechen und stresserzeugende Gewohnheiten durch bewusstes, präsent freundliches Handeln ersetzen. Die Wirksamkeit der Studien wird neuerdings durch die bildgebenden Verfahren der Neurowissenschaften in bestimmten Gehirnarealen von MBSR- Praktizierenden bestätigt. Durch die regelmäßige Praxis der Achtsamkeit entsteht nach und nach eine heilsame Lebensform, die Stress reduziert, das Wohlbefinden steigert und die Hirnalterung verlangsamt.

Dr. Marie-Paule Theisen, zertifizierte MBSR-Lehrerin, Gerontologin, Uni-Dozentin bietet den 8-wöchigen MBSR-Kurs im Club-Haus zu Rosport an.



Informationsversammlung:
Kurseinheiten:

Dienstags

20.02.2024 von **15.00 - 17.00 Uhr**
27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.,
16.04.(a), 23.04.(b), 30.04 +07.05.

AUFGEFASST:



23.04.24 von 14.00 - 18.00 Uhr
15:00 -17:30 Uhr



Kulturscheune Minden

Echternacher Str. 1a, 54310 Minden



110 € 10 Wochen (30 Kurseinheiten), so
dass alle gestresste und interessierte
Menschen den Kurs besuchen können

Mir bieten lech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu
110 € z'iwberweisen op de Konto Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club
Haus Bien Sûre(e) mam Vermierk " MBSR".

Airtramp

mam Deborah Oesch



Wir freuen uns, Ihnen das Bewegungsangebot auf dem Airtramp vorzustellen, welches nicht nur Ihre Muskeln stärkt, sondern auch eine entspannende Wirkung hat. Gesundheit ist schließlich keine Frage des Alters, sondern ein Geschenk, das wir uns jeden Tag selbst machen können.

Ein Airtramp ist ein großes Luftkissen, welches vielseitig genutzt werden kann.

Unsere sanften Bewegungsübungen sind darauf ausgerichtet, die Muskulatur gezielt zu aktivieren und gleichzeitig die Gelenke zu schonen. Durch regelmäßige Teilnahme werden Sie nicht nur Ihre körperliche und geistige Fitness verbessern, sondern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern.

Die gezielten Übungen fördern den Muskelaufbau und helfen Muskelmasse zu erhalten. Dies ist entscheidend, um Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag zu bewahren. Bitte bringen Sie rutschfeste Socken mit.

Nous sommes ravis de vous présenter des activités physiques sur l'Airtramp, qui renforcent non seulement vos muscles, mais qui vous offrent également un effet relaxant.

Nos exercices doux, sur ce grand coussin d'air, sont conçus pour activer les muscles et pour maintenir la masse musculaire. Grâce à une participation régulière, vous constaterez non seulement une amélioration de votre force et de votre flexibilité, mais aussi une augmentation de votre bien-être en général. Veuillez apporter des chaussettes antidérapantes, s'il vous plaît.



Freitags / Vendredi

ab dem 23.02.



16:00 – 17:00 Uhr



Hall sportif „am Bongert“

Rosport



55 € (5x)

Bitte melden Sie sich bis spätestens zum 19.02 telefonisch oder per E-Mail an. Veuillez-vous inscrire par téléphone ou par courriel une semaine avant l'activité.

Mir bieden lech Är Participatioun vu 55€ z'iwwerweisen op de Konto Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) mam Vermierk "Airtramp".

Sturzprävention / Prévention des chutes

avec Dr. Martine Hoffmann



Werden Sie Teil eines innovativen Projektes und erhalten Sie eine integrierte kognitiv-motorische Sturzrisikobewertung.

Teilnahmevoraussetzungen:

- • Mindestens 50 erforderlich.
- Keine schwerwiegenden Beeinträchtigungen.
- Die Teilnahme kann jederzeit beendet werden.
- Alle erhobenen Daten werden gemäß den Datenschutzrichtlinien verarbeitet.

Das erwartet Sie:

3 praktische Workshops zu jeweils 120 Minuten.

Workshop 1: praktische Tests (Bewegung, Gleichgewicht, Muskelkraft, geistige Fitness)

Workshop 2: Skillcourt Training und kognitives Wissen

Workshop 3: Praktische Infos, Tipps und konkrete Übungen zur Sturzprävention.

Um sich wohl zu fühlen, können Sie an den Workshops in Alltagskleidung teilnehmen.

Participez à un projet innovant et obtenez une évaluation cognitivo-motrice intégrée du risque de chute.

Conditions de participation :

Âge minimum requis : Vous devez avoir au moins 50 ans.

Condition physique : Vous ne devez pas présenter de déficiences graves.

Participation volontaire : votre participation à l'étude est volontaire et peut être interrompue à tout moment sans indication de motif.

Sturzprävention / Prévention des chutes

avec Dr. Martine Hoffmann

Protection des données: toutes les données collectées seront traitées conformément aux directives sur la protection des données.

Ce qui vous attend :

3 ateliers pratiques de deux heures chacun.

Workshop 1: *des tests pratiques (mouvement, équilibre, force musculaire, fitness mentale)*

Workshop 2 : *Entrainement Skillcourt et tests cognitifs*

Workshop 3: *Informations pratiques, astuces et exercices concrets pour la prévention des chutes*

Hinweise zur Teilnahme am Workshop 1

Für die Teilnehmenden:

1. Dauer zirka 2 Stunden
2. Bitte pünktlich zum Termin erscheinen
3. Bequeme Kleidung tragen, am besten Turnschuhe (keine Sandalen, keine Schuhe mit Absätzen)
4. Wasser & Snack werden bereitgestellt
5. Sollten Sie aus irgendwelchen Gründen nicht am geplanten Termin teilnehmen können, bitte abmelden oder Bescheid sagen.
6. Sollten Sie sich am Tag des Termins körperlich nicht wohlfühlen (z.B. Schmerzen, Schwindel, Unwohlsein), dann bitte Bescheid sagen zur Terminverschiebung.

WORKSHOP 1:



Mittwoch / mercredi
28.02.



15:00 heures



Pfarrheim Ralingen
Brückenstraße 22, Ralingen



gratis

Alle weiteren Details werden Ihnen so schnell wie möglich mitgeteilt.
Tous les détails vous seront communiqués dans les meilleurs délais.

Laftreff – Jogging Soft

Sie haben keine Lust, alleine durch den Wald zu laufen, wir auch nicht. Lasst uns zusammen laufen!

Mit sanftem Training laufend fitter, schlanker und gesünder.

Belassen Sie es nicht beim Vorsatz: „Man sollte mal wieder Sport treiben...“

Machen sie mit bei unserer Laufgruppe während einer Stunde unter dem Motto: „Lächeln statt Hechelen“ (H. Steffny)



Photo: Pixabay

Vous n'avez pas envie de courir seul dans la forêt, nous non-plus. Courons ensemble !

Avec un entraînement doux, vous restez en forme et en meilleure santé.

Ne vous arrêtez pas avec la bonne intention : „Tu devrais refaire du sport...“

Rejoignez notre groupe de course pendant une heure sous la devise: „Sourire au lieu de chahuter“ (H. Steffny)



Mittwochs / Mercredi

Anfang / début: 20.03.



18:00 Uhr



Rosport, Club Haus Bien Sûr(e)



gratis



**Gesond iessen
Méi bewegen**

Wir bieten Sie, sich telefonisch oder per E-Mail anzumelden.
Veillez-vous inscrire s.v.pl. par téléphone ou par courriel.

Stuhlyoga

mit Michaela Wochner

Stuhlyoga (inklusive Tee)

Stuhlyoga eignet sich für alle, die ihre Flexibilität, ihr Gleichgewicht und ihre Mobilität auf sanfte Art verbessern möchten, ohne sich übermäßig zu belasten. Es ist auch geeignet für Personen, die Schwierigkeiten haben, sich frei zu bewegen oder sich nicht auf dem Boden bewegen können. Die Übungen im Stuhlyoga sind anpassbar und können je nach den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten angepasst werden. Atemübungen und Meditationen/Achtsamkeitsübungen inklusive.

Bei Verletzungen, Krankheiten oder Behinderungen ist eine Absprache mit Deinem Arzt des Vertrauens wichtig vor einer Anmeldung.

Le yoga sur chaise est adapté à tous ceux qui souhaitent améliorer leur flexibilité, leur équilibre et leur mobilité de manière douce, sans se surmener. Il convient également aux personnes ayant des difficultés à se déplacer librement ou incapables de se déplacer au sol. Les exercices de yoga sur chaise sont adaptables et peuvent être ajustés en fonction des besoins et des capacités individuels. Des exercices de respiration et des méditations/exercices de pleine conscience sont inclus.

En cas de blessures, de maladies ou de handicaps, il est important de consulter votre médecin avant de vous inscrire.

Anmeldefrist / date limite d'inscription: 15.03.2024



Donnerstags / Jeudi
ab 21.03.



9:30-10:30



PURA well-being,
2, rue du Village; Steinheim



130 €, 8 Kurseinheiten (max. 5 Personen)



Mir bieden lech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 130€ z'iwwerweisen op de Konto Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) mam Vermierk "Stuhlyoga".

Radfahren in Gesellschaft macht Spaß und ist gesund

mam Claude Osweiler

Neben der Ausdauer verbessern sich durch das Fahrradfahren auch die Konzentrationsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden. Durch die körperliche Aktivität an der frischen Luft wird Stress abgebaut und die eigene Kreativität kann gesteigert werden.

Regelmäßiges Radfahren kann helfen, gesund zu bleiben oder zu werden.

Sieben gute Gründe fürs Radfahren:

1. Radfahren ist gut für den Rücken
2. Radfahren ist gut für Herz und Kreislauf
3. Radfahren befreit die Atemwege
4. Radfahren ist gut für die Gelenke
5. Radfahren ist gut für die Muskeln
6. Radfahren kurbelt den Fettstoffwechsel an
7. Radfahren macht glücklich



Photo: Pixabay

Wenn Sie kein Fahrrad oder E-bike mitbringen möchten, besteht die Möglichkeit ein Drahtesel bei „Rent a bike“ auszuleihen.

21.03. Rosport- Moersdorf - Ralingen – Echternacher Brück – Echternach – Rosport (+/- 35km, 2h00).

Faire du vélo en bonne compagnie est amusant et bien pour la santé.

Si vous n'avez pas la possibilité de venir avec votre bicyclette, vous pouvez louer un vélo ou un vélo électrique chez „Rent a Bike“.



Donnerstag / Jeudi

21.03.



14:00 Uhr



Rosport, Club Haus Bien Sûr(e)



5 € / Tour



Wir bieten Sie, sich telefonisch oder per E-Mail anzumelden.
Veuillez-vous inscrire s.v.pl. par téléphone ou par courriel.

Radfahren macht Spaß und ist gesund

am Claude Osweiler

Heute erkunden wir auf dem lokalen Radweg „**Tudor Tour**“ mit E-Bike oder Tourenrad alternative Stromproduktion in Luxemburg: Der Radrundweg führt am interaktiven Tudormuseum für Strom und Akkumulatoren vorbei und verbindet alle 13 pittoresken Dörfer der Gemeinde Rosport-Mompach mit der Stadt Echternach, die als erste Stadt Luxemburgs mit einer elektrischen Beleuchtung ausgestattet wurde. Dabei geht es durch das grüne Sauerland und am Staudamm und Elektrizitätswerk in Rosport vorbei, dann hinauf aufs Plateau mit schönen Aussichten und den markanten Windrädern auf den Anhöhen Burer Bierg und Pafenbierg.

Entfernung : 47,3 km

Zeit : 04h00

E-Bikes werden empfohlen, die Strecke ist aber auch mit Tourenrädern gut befahrbar.

Aujourd'hui, nous découvrons la production d'électricité alternative au Luxembourg grâce à la piste cyclable locale „Tudor Tour“ avec des vélos électriques ou des vélos de tourisme. L'itinéraire passe devant le Musée Tudor qui a pour objet l'électricité et les accumulateurs de plombs. La piste relie tous les 13 villages pittoresques de la commune de Rosport-Mompach avec la ville d'Echternach, qui fut la première ville du Luxembourg à être équipée d'éclairage électrique. La piste cyclable traverse la vallée de la Sûre et passe devant le barrage et la centrale électrique de Rosport, puis monte sur le plateau avec ses belles vues et ses éoliennes sur les collines du Burer Bierg et Pafenbierg.

Distance : 47,3 kilomètres

Heure : 04h00

Les vélos électriques sont recommandés, mais on peut faire l'itinéraire également sur un vélo traditionnel.

Anmeldefrist / date limite d'inscription: 15.04.2024



Freitag / Vendredi
19.04.



10:00 Uhr Mittagspause unterwegs



Rosport, Club Haus Bien Sûr(e)



5 €



Wir bieten Sie, sich telefonisch oder per E-Mail anzumelden.
Veillez-vous inscrire s.v.pl. par téléphone ou par courriel.

Volleyball für jedes Alter

mit Deborah Oesch

Volleyball ist ein Mannschaftssport, der die soziale Interaktion fördert. Die Teilnahme an einem Volleyballteam bietet Menschen die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen, den sozialen Kreis zu erweitern und eine unterstützende Gemeinschaft zu erleben.

Volleyball erfordert außerdem eine gute Hand-Auge-Koordination und ein stabiles Gleichgewicht. Das regelmäßige Training dieser Fähigkeiten kann Menschen helfen, ihre motorischen Fähigkeiten zu erhalten oder sogar zu verbessern, was im Alltag von großer Bedeutung ist.

Sportliche Betätigung, einschließlich Volleyball, kann dazu beitragen, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben. Die positive Atmosphäre beim Spielen im Team kann auch das allgemeine Wohlbefinden steigern und dabei helfen, mentale Gesundheit zu fördern.

Le volleyball est un sport d'équipe qui favorise l'interaction sociale. L'engagement dans une équipe de volleyball offre aux personnes la possibilité de nouer de nouvelles amitiés, d'élargir leur cercle social et de vivre au sein d'une communauté solidaire.

Le volleyball requiert également une bonne coordination main-œil et un équilibre stable. L'entraînement régulier de ces compétences peut aider les individus à maintenir ou même à améliorer leurs capacités motrices, ce qui revêt une grande importance dans la vie quotidienne.

L'activité sportive, y compris le volleyball, peut contribuer à réduire le stress et à améliorer l'humeur. L'atmosphère positive lors des parties en équipe peut également accroître le bien-être général et favoriser la santé mentale.



Montags

ab 19.02.



14:15 - 16:15 Uhr



Am Breil

20, Mte de Trooskneppchen, **Echternach**



15 € (6x)



Photo: Pixabay

Mir bieden Iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwirweisen op de Konto Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) mam Vermierk "Volleyball".

WANDERUNG von Roodt-Syre nach Wasserbillig in drei Etappen



Mit dem öffentlichen Transport fahren wir zusammen zum Ausgangspunkt und gehen zu Fuß zum nächsten Bahnhof, von wo aus wir wieder mit dem öffentlichen Transport nach Rosport fahren.

Nous prenons ensemble les transports en commun jusqu'au point de départ et marchons jusqu'à la gare la plus proche, d'où nous reprenons les transports en commun pour Rosport

Ankunft in Roodt-Syre: 10.53 Uhr. Über eine kurze Pflasterstrecke und einen geteerten Weg durch die Ortschaft führt der Weg über einen kräftigen Anstieg bis zum Aussichtsturm auf der Haard.

Eine Infotafel gibt hier Auskunft über das eindrucksvolle 360°-Panorama. Die weitere Strecke verläuft durch eine reizvolle Weiden- und Feldlandschaft mit verschiedenartigen Hecken am Wegesrand.

Wir durchqueren Olingen mit seinen zahlreichen bäuerlichen Anwesen und gelangen über den nationalen Radweg Syre zum Ziel in Betzdorf.

Es besteht die Möglichkeit zusammen im Restaurant „**Relais du Château de Betzdorf**“ zusammen zu Mittag zu essen. Sagen Sie uns bitte bei Ihrer Anmeldung Bescheid, ob Sie an einem gemeinsamen Mittagessen interessiert sind. Das Essen wird im Restaurant bezahlt.

AUSGANGSPUNKT:	Roodt-Syre
ANKUNFT:	Betzdorf
DISTANZ:	6,2 km
HÖHENUNTERSCHIED:	+68m -79m

Arrivée à Roodt-Syre: 10h53. Par un court chemin pavé et une voie macadamisée à travers le village, le randonneur effectue une belle montée vers la tour d'observation située en haut de la Haard.

Là, un panneau d'information fournit des renseignements sur le panorama à 360°. La suite du parcours promet un paysage ravissant de pâturages et de champs. Une grande diversité de haies se trouve en bordure du chemin.

WANDERUNG

von Roodt-Syre nach Wasserbillig

La randonnée traverse Olingen et ses nombreuses fermes, et débouche sur la piste cyclable de la Syre jusqu'à Betzdorf.

*Il est possible de déjeuner ensemble au restaurant « **Relais du Château de Betzdorf** ». Merci de nous faire savoir, lors de votre inscription, si vous souhaitez déjeuner avec le groupe. Le repas est payé au restaurant.*

12. April von Betzdorf nach Manternach (8 km)

Ankunft in Betzdorf: 10.49 Uhr. Nach einem kurzen, steilen Anstieg über einen Feldweg mit Geröll erreicht man die Ortschaft Berg, wo die Gemeindeverwaltung von Betzdorf in einem Schlösschen untergebracht ist. Von hier aus führt die Tour durch weite, landwirtschaftlich genutzte Flächen und zwei Waldpartien bis zum kleinen Bahnhof von Manternach.

Wer die Tour verkürzen möchte, kann sie etwa auf halber Strecke über eine beschilderte Abkürzung, die ca. 500 m lang ist, am Bahnhof Wecker beenden.

Es besteht die Möglichkeit zusammen im Restaurant „**Pizzeria Al Treno**“ zusammen zu Mittag zu essen. Sagen Sie uns bitte bei Ihrer Anmeldung Bescheid, ob Sie an einem gemeinsamen Mittagessen interessiert sind. Das Essen wird im Restaurant bezahlt

AUSGANGSPUNKT: Betzdorf
ANKUNFT: Manternach
HÖHENUNTERSCHIED: +170m -145m

Arrivée à Betzdorf : 10h49. Au terme d'une brève mais raide montée par un chemin à gravillons, on atteint la localité de Berg avec son petit château qui héberge l'administration communale. À partir de là, le tour franchit de vastes espaces agricoles et deux forêts avant de s'achever à la petite gare de Manternach.

À peu près à mi-parcours, il est possible de terminer la randonnée à la gare de Wecker. Pour cela, il faut prendre une bifurcation balisée, longue de 500 m.

*Il est possible de déjeuner ensemble au restaurant « **Pizzeria Al Treno** ». Merci de nous faire savoir, lors de votre inscription, si vous souhaitez déjeuner avec le groupe. Le repas est payé au restaurant.*

Ankunft in Manternach: 10.41 Uhr. Das untere Tal der Syr bis zu deren Mündung, dann entlang der Mosel, in Richtung tiefsten Punkt des Landes in Wasserbillig, ist eine schöne Wanderung wert.

WANDERUNG

von Roodt-Syre nach Wasserbillig

Im ersten Teil verläuft die Tour durch besonders eindrucksvolle Wald- und Felsenpartien über den Saar-Hunsrück-Premiumpfad Traumschleife Manternacher Fiels und den Lehrpfad Pierre Moes. Auf verschiedenen Schautafeln werden aufschlussreiche Informationen zur Natur gegeben.

In Mertert machen wir einen Zwischenstopp und stärken uns im asiatischen Restaurant "**Trois Quarts**".

Der letzte Teil der Strecke führt hinunter an die Mosel, durch Mertert und folgt dem Flussufer bis zum Bahnhof Wasserbillig.

Diese Tour ist aufgrund der starken Steigungen anspruchsvoll. **Festes Schuhwerk** wird empfohlen.

AUSGANGSPUNKT: Manternach
ANKUNFT: Wasserbillig
HÖHENUNTERSCHIED: +346m -326m

Arrivée à Manternach: 10h41. La vallée inférieure de la Syre, jusqu'à son embouchure, puis le long de la Moselle en direction du point le plus bas du pays à Wasserbillig, vaut une belle randonnée. La première partie de ce tour s'effectue à travers les bois et rochers particulièrement impressionnants du sentier Saar-Hunsrück dénommé Traumschleife Manternacher Fiels et du sentier didactique Pierre Moes. Différents panneaux fournissent au randonneur des informations judicieuses sur les particularités de la nature environnante. A Mertert, on fait escale et on se renforce au restaurant asiatique «Trois Quarts».

La dernière partie du trajet mène à la Moselle et suit, par Mertert, la rive du fleuve jusqu'à la gare de Wasserbillig.

*Les montées parfois raides que comprend ce tour promettent parfois une marche exigeante. Des **chaussures solides** sont recommandées.*



10. April, 12. April, 17. April



9:50 Uhr: Rv Gare Centre Echternach
(départ bus 271: 10h00)
10:00 Uhr: Treffpunkt Bushaltestelle
Rosport, Lokal (Bus 271: 10h09)



5€ / Wanderung



Bitte melden Sie, sich jeweils bis eine Woche vor dem Angebot telefonisch oder per E-Mail an.

Veillez-vous inscrire par téléphone ou par courriel une semaine avant l'activité.

Autogenes Training mit Klangschalen

mit Michaela Wochner

In Zusammenarbeit mit ‚Klangvoll‘ by Ulrike Pfeifer

Michaela leitet Dich durch das Autogene Training (AT). Du folgst nur ihrer Stimme.

AT entspannt, beruhigt den Kreislauf, steigert die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und hilft dabei, Körper und Geist mit den eigenen Gedanken zu beeinflussen.

Ulrike untermalt das Autogene Training mit ihren Klangschalen. Diese harmonisieren und entspannen beide Gehirnteile. Sie lösen Verspannungen und fördern die Entgiftung des Körpers.

Durch die Behandlung mit Klangschalen beruhigen sich die Emotionen im Körper und der Geist wird klar.

Ein kraftvolles Körpererlebnis für mehr innere Ruhe erwartet Dich.

Autogenes Training kann im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Autogenes Training sollte NICHT bei schweren Depressionen, post-traumatischer Belastungsstörung, Epilepsie und akuten Schmerzzuständen durchgeführt werden.

Sprache : deutsch

Nous vous proposons un entraînement autogène avec bols chantants

Anmeldefrist / date limite d'inscription: 18.04.2024



Samstag, samedi 27.04.



10:00 – 11:30 Uhr



PURA well-being,
2, rue du Village; Steinheim



37 € / Person (max. 10 Personen)



Mir bieden lech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 37€ z'iwweisen op de Konto Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) mam Vermierk "Autogenes Training".

VORANKÜNDIGUNG:

Innere Ruhe und Stärke für Dich

mit Michaela Wochner



Lerne während 3 Nachmittagen Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen. Sie werden Dir helfen, Dein Leben gelassener anzugehen. Für Gelassenheit im Leben ist es nie zu spät.

In kleiner Runde (max. 8 Personen) führt Dich Michaela durch die Entspannungstechniken und gibt Dir mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen Impulse für mehr Dankbarkeit und Wohlwollen im Leben.

Du wirst Dich auch mit Deiner Atmung beschäftigen. Das kraftvollste Werkzeug, welches wir immer bei uns haben und doch oft zu wenig effektiv nutzen.

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung kann im liegen oder sitzen durchgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sollten NICHT bei schweren Depressionen, posttraumatischer Belastungsstörung, Epilepsie, Angstzuständen und akuten Schmerzzuständen durchgeführt werden.

Beim gemeinsamen Tee lassen wir den Nachmittag ausklingen.



Donnerstags / Jeudi

30.05; 06.06; 13.06.



14:30 bis 16:00 Uhr



PURA well-being,

2, rue du Village; Steinheim



75 € / Person (max. 8 Personen)



Mir bieden lech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 75€ z'iwwerweisen op de Konto Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) mam Vermierk " Innere Ruhe " .

VORANKÜNDIGUNG:

Workshop : Body Talk Access Training mit Christine Wagner

Zur Unterstützung von Gesundheit & Lebensfreude |
Für sich selbst und andere | Immer und überall

www.christinewagner-bodytalk.com



DAS BODYTALK SYSTEM GESUNDHEIT & LEBENSFREUDE IM ALTER

Das BodyTalk System ist eine Methode, dieses positive Lebenskonzept nachhaltig zu stärken. Dazu gehört auch, möglichen Körperbeschwerden, Angstzuständen oder Depressionen im Alter vorzubeugen. Denn BodyTalk wirkt unmittelbar auf das körperliche und emotionale Gleichgewicht. Die leicht zu erlernenden Handgriffe des Einstiegsprogramms BodyTalk Access Training sind dafür besonders geeignet.

Innerhalb eines Tages erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von der zertifizierten BodyTalk Therapeutin und BodyTalk Access Trainerin Christine Wagner sechs einfache Übungen des BodyTalk Systems. Die Übungen regen die Fähigkeit des Körpers zur Selbstregulation an; sie stellen innere Balance her und können, regelmäßig angewendet, nachhaltig zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden führen. Einzelnen oder kombiniert lassen sich die Übungen in wenigen Minuten jederzeit und überall praktizieren – gemeinsam mit einem Partner oder einer Partnerin, im Freundeskreis oder allein auf einer Parkbank.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in Ihre eigenen Hände. Erlernen Sie gemeinsam mit anderen mit viel Spaß und Gelassenheit die wunderbare Kraft des BodyTalk Systems.

Neben dem Abschlusszertifikat erhalten die Teilnehmer*innen ein Handbuch, in dem alle Übungen einfach erklärt werden.

Kursleitung: Christine Wagner, zertifizierte BodyTalk Therapeutin und BodyTalk Access Trainerin



15.07. – 18.07.



16.00 - 18.00 Uhr



160 € (8 Stunden)

Mir bieden lech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun vu 160€ z'iwweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) mam Vermierk "Body Talk Access"

Verhaltensorientierter Einbruchschutz und Verhaltensmaßnahmen bei oder nach einem Einbruch

Konferenz mat de Senioresécherheetsberoder

1. Deel: Wat kann ech maache fir een Abroch ze verhënneren?

Wie kann ich mich vor einem Einbruch schützen? Und was muss ich tun falls bei mir eingebrochen wurde?

Einerseits vermuten Kriminelle bei älteren Menschen zuhause Wertsachen und Ersparnisse. Andererseits bieten Senioren oftmals wegen unzureichender Vorsichtsmaßnahmen Dieben die Möglichkeit zum Einbruch.

Die SeniorenSicherheitsBerater informieren Sie wie Sie sich und ihre Wohnung schützen können. Und falls doch in ihr Haus eingebrochen wurde, wie Sie sich richtig verhalten sollen.

Verhaltensmaßnahmen bei oder nach einem Einbruch:

- Wie vermeide ich Opfer eines Einbruchs zu werden?
- Vorbeugung ist wichtig: Geben Sie dem Dieb keine Gelegenheit
- Gute Nachbarschaft pflegen

2. Deel: Wat maachen ech wann een Abroch stattfonnt huet – den Abriecher ass fort, resp. wann den Abrecher nach op der Plaaz ass?

Entsprechend der Devise „Senioren setzen sich für Senioren ein“ veranstaltet die Vereinigung ohne Gewinnzweck SenioreSécherheetsberoder seit Jahren in Zusammenarbeit mit der Großherzoglichen Polizei Schulungen für „SeniorenSicherheitsberater“.

Ziel dieses ehrenamtlichen Engagements ist es, dass wir lernen, uns besser zu schützen, und ein höheres Sicherheitsgefühl empfinden, was ein wesentlicher Bestandteil der Förderung einer aktiven Teilnahme der Senioren am gesellschaftlichen Leben und der Stärkung unserer Lebensqualität ist.

Sprache: Luxemburgisch



Dönschdes, 20. Februar



18.00 Auer



Centre culturel "A Lannen", Osweiler



5 €



Bitte melden Sie sich bis eine Woche vor dem Angebot telefonisch oder per E-Mail an.

Veuillez-vous inscrire par téléphone ou par courriel une semaine avant l'activité.

Pensionscoach

mam Henri Feit



Wer neue Wege geht, muss alte Pfade verlassen
(Manfred Grau)

Pour chaque fin, il y a toujours un nouveau départ (Le Petit Prince)

Gehen Sie bald in den Ruhestand und stellen Sie sich Fragen über diesen neuen Lebensabschnitt? Oder sind Sie bereits im Ruhestand und möchten Ihrem Ruhestand neuen Schwung verleihen?

Die Pensionierung ist ein besonderes Ereignis, das viele Chancen, aber auch Herausforderungen begreift. In diesem lebensbejahenden Vortrag erhalten die Zuhörer*innen die Möglichkeit, sich zu informieren und gemeinsam zu diskutieren, wie man sich ganz persönlich auf den Ruhestand vorbereiten bzw. ihn abwechslungsreich gestalten kann.

Gehen Sie gemeinsam mit Pensionscoach Henri Feit auf Entdeckungsreise!

Lassen Sie sich inspirieren, den „Ruhestand“ von einer neuen Seite zu betrachten und Ihren Ideen, Plänen und vielleicht auch Träumen freien Lauf zu lassen.

Herr Henri Feit ist ausgebildeter ehrenamtlicher Ruhestandcoach

Sprache: Luxemburgisch

Vous prenez bientôt votre retraite et vous vous interrogez sur cette nouvelle phase de votre vie ? Ou bien vous êtes déjà à la retraite et souhaitez donner une nouvelle orientation à votre retraite ?

La retraite est un événement particulier qui présente de nombreuses opportunités mais aussi des défis. Dans cette conférence, les auditeurs ont l'occasion d'en savoir plus et de discuter ensemble de la manière dont ils peuvent préparer personnellement leur retraite ou la varier.



Dönschdes, 27. Februar



18.00 Auer



Centre culturel "A Lannen", Osweiler



gratis

Bitte melden Sie sich bis eine Woche vor dem Angebot telefonisch oder per E-Mail an.

Veillez-vous inscrire par téléphone ou par courriel une semaine avant l'activité.

CV – wéi Liewenslaf

mam Gerard Bisenius

De Carlo Link hat d'Gespréichsronn "CV – wéi Liewenslaf" am Club Haus am Becheler an d'Liewe geruff.

Mir starten elo eng nei Ronn "CV – wéi Liewenslaf" mam Gerard Bisenius am Club Haus Bien Sûr(e). De Gerard léisst do bekannt a manner bekannt Persounen aus eise Gemengen zu Wuert kommen. Persounen, déi meeschtens schonn an der Pensioun sinn. Si verzielen iwver hir Kandheet an Elterenhaus, Schoulzäit a Studien, Beruff, Pensioun, Hobbyen asw....

Mir freeën eis de Gerard Bisenius a seng Invitéen bäi eis am neie Club Haus begréissen ze kënnen.

Nous vous proposons un cycle de conférence „CV - like life course” avec Gérard Bisenius. Gérard donne la parole à des personnalités connues et moins connues de nos communes. Ces personnalités racontent de leur enfance, l'école et les études, la profession, la retraite, les loisirs, etc.

Nous sommes impatients d'accueillir Gérard Bisenius et ses invités dans le cadre du Club Haus Bien Sûr(e).

27. Februar: Irma Krippes – Dahm diene der Gemeinde 24 Jahre als Bürgermeisterin. Während ihrer Amtszeit von 1988 bis 2011 hatte sie sich für zahlreiche Projekte starkgemacht. Hierbei sind besonders ihre zahlreichen Projekte mit dem Nachbarland Deutschland, ihren Einsatz für die Gemeinde und deren Umwelt sowie ihr soziales Engagement hervorzuheben.

12. Mäerz: Renate Schneider ist eine bodenständige Rentnerin und sehr engagierte Ortsvorsteherin in Olk, ihrem Heimatort.



Dönschdes, 05. Mäerz an 12. Mäerz



18.00 Auer



Centre culturel "A Lannen", Osweiler



gratis

Bitte melden Sie sich bis eine Woche vor dem Angebot telefonisch oder per E-Mail an.

Veillez-vous inscrire par téléphone ou par courriel une semaine avant l'activité.

ONS ZERSCHLOEN DIERFER

Sonderausstellung im Trifolion



Die „älteste Stadt Luxemburgs“ hatte es besonders hart getroffen, war sie doch im September 1944 durch die Truppen des Dritten Reiches als „Brückenkopf“ verbittert verteidigt worden, bis sie nach Evakuierung des Großteils der Zivilbevölkerung im Oktober 1944 durch die 83rd Infantry Division verspätet eingenommen werden konnte. Einer zügigen Rückkehr der Bewohner schob allerdings die im Dezember 1944 und Januar 1945 wütende Ardennenoffensive einen Riegel vor, welche das arg gebeutelte Echternach definitiv in Schutt und Asche legte. Die Nachkriegszeit bedeutete, das hinterlassene Kriegschaos zu beseitigen und die Herkulesaufgaben des Wiederaufbaus zu bewältigen.

La « plus vieille ville du Luxembourg » fut particulièrement touchée, car elle avait été âprement défendue comme « tête de pont » par les troupes du Troisième Reich en septembre 1944, jusqu'à ce qu'elle soit prise tardivement par la 83e Division d'infanterie en octobre 1944 après la majorité de la population civile avait été évacuée. Cependant, l'offensive des Ardennes, qui fit rage en décembre 1944 et janvier 1945, mit un terme au retour rapide des habitants, ce qui réduisit définitivement Echternach, gravement meurtrie, en décombres et en cendres. La période d'après-guerre signifiait mettre fin au chaos de guerre laissé derrière lui et s'attaquer à la tâche herculéenne de la reconstruction.

Anmeldefrist / date limite d'inscription: 05.02.2024



Mëttwochs, 7. Februar



10.45 Auer - Rdv. virum Trifolion



Duerno: Restaurant La Grappe d'Or, Echternach



5 €

Mir bieden lech telefonesch oder per mail unzemellen .

D' lechternacher Basilika an hiert Klackespill



Mit Abbé Francis Erasmy, Dechant in Echternach, haben wir eine Führung durch die Basilika geplant. Wir wagen den Aufstieg in den Glockenturm. Das Glockenspiel der Echternacher Basilika ist mit seinen vier Oktaven einzigartig in der Großregion. Nach dem Aufstieg zur Orgel-Empore geht der Weg über die Holzdecke der Basilika zum einzigen mechanischen Carillon in Luxemburg. Nach einer kleinen Vorführung wird die Kolonnenterrasse besucht, bevor der Abstieg in die Basilika beginnt,

wo wir unseren Rundgang durch die Echternacher Basilika fortsetzen.

Es besteht die Möglichkeit zusammen im Restaurant „**Au Petit Palais**“ zusammen zu Mittag zu essen. Sagen Sie uns bitte bei Ihrer Anmeldung Bescheid, ob Sie an einem gemeinsamen Mittagessen interessiert sind. Das Essen wird im Restaurant bezahlt.

Nous avons prévu une visite de la basilique avec l'abbé Francis Erasmy, doyen d'Echternach.

On ose monter au clocher. Le carillon de la basilique d'Echternach avec ses quatre octaves est unique dans la grande région.

Après avoir grimpé jusqu'à la tribune de l'orgue, le chemin continue sur le plafond en bois de la basilique jusqu'au seul carillon mécanique du Luxembourg. Après une courte démonstration, la terrasse des colonnes est visitée avant de commencer la descente dans la basilique, où nous poursuivons notre visite de la basilique d'Echternach.

Il est possible de déjeuner ensemble au restaurant « **Au Petit Palais** ». Merci de nous faire savoir, lors de votre inscription, si vous souhaitez déjeuner avec le groupe. Le repas est payé au restaurant.

Anmeldefrist / date limite d'inscription: 14.02.2024



Mëttwochs, 21. Februar



11.45 Auer - Rdv. am Restaurant Au Petit Palais

13:45 Auer - Rdv. virun der Basilika



5 €

Mir bieten lech telefonesch oder per mail unzemellen.

Made in Berdorf

Mit dem öffentlichen Transport geht es nach Berdorf wo wir gleich im Restaurant „Victoria vum Berdorfer Eck“ einkehren. Hier erwartet uns ein gemeinsames, leichtes Mittagessen.

Das **„Berdorfer Eck“** ist ein regionaler Lebensmittelladen, mit Bistro, Konferenzräumen und Gästezimmern im Zentrum von Berdorf.

Es befindet sich im ehemaligen Hotel Herber, welches im Jahre 2015 renoviert wurde. Im Jahre 2019 wurde die bestehende Infrastruktur mit einem öffentlich zugänglichen Kräutergarten erweitert. Eine grosse Auswahl an Kräutern, Heilpflanzen und verschiedenen Gemüsesorten können hier von Frühjahr bis Herbst betrachtet werden. Die Küchenkräuter werden frisch geerntet im Laden verkauft und in den Tagesgerichten verarbeitet. Das Berdorfer Eck ist eine einzigartige, grüne Oase zum Entdecken und Verweilen.

Weiter geht es zur **Glasbläserin Pascale Seil** - Pascale Seil hat schon in den USA, Frankreich, Deutschland, Litauen und Japan ausgestellt, aber inspiriert wird sie von der Natur Berdorfs. Die Glaskünstlerin hat ihr kleines, feines Atelier in Berdorf.

Im gleichen Gebäude besuchen wir die **Edelstein- und Schmuckdesignerin Annick Mersch**. In Luxemburg gibt es nicht viele Goldschmiede; Annick Mersch ist eine davon. Sie arbeitet kreativ, fertigt Unikate an, bespricht genau mit ihren Kunden, was sie sich erwarten. In ihrem Atelier ist es sehr gemütlich.

Zum Schluss besuchen wir noch den **„Haff Schmalen“**, bekannt durch den Berdorfer Käse. Aus dem Wunsch heraus, die landwirtschaftlich erzeugten Produkte selbst zu vermarkten, entstand hier 1984 die Idee, die hofeigene Milch selbst zu Käse, Joghurt und Speisequark zu verarbeiten.

Voller neuer Eindrücken geht es dann wieder mit dem öffentlichen Transport nach Hause.

Anmeldefrist / date limite d'inscription: 22.02.2024



Donneschdes, den 29. Februar



11:45 Auer: Départ Bus 271 à l'arrêt Rosport Lokal, Rosport
12:05 Auer: Départ Bus 191 à la Gare Centre, Echternach
12:20 Auer: Restaurant Victoria (repas payé sur place)
14:15 Auer: Pascale Seil & Annick Mersch
15:45 Auer: Haff Schmalen
16:40 Auer: Retour



25 €

Mir bieden lech telefonesch oder per mail unzemellen .

Völklinger Hütte und Saarlouis

Der deutsche Film – 1895 bis heute

Im Anschluss: Saarlouis



Die historische Gebläsehalle des Weltkulturerbes Völklinger Hütte ist Schauplatz einer multimedialen Gesamtschau des deutschen Films von 1895 bis heute.

Großleinwände und Monitore laden ein zum Durchwandern einer einzigartigen Filmlandschaft.

Die höchst aufwändige Schau verdeutlicht mit über neun Stunden Filmmaterial und mehr als 350 Exponaten aus der Sammlung der Deutschen Kinemathek nicht nur den wichtigen Beitrag Deutschlands zur globalen Filmgeschichte. Sie

zeigt zugleich, wie der deutsche Film, der mit dem Expressionismus und dem Kino der Weimarer Republik Weltgeltung erreicht hat, die Kultur und Geschichte Deutschlands spiegelt. In zehn Ausstellungskapiteln mitsamt Filmstudio und Kino entfaltet sich ein ebenso bewegtes wie bewegendes Panorama des 20. und 21. Jahrhundert.

Im Anschluss an unsere geführte Besichtigung begeben wir uns ins wenige Kilometer entfernte Saarlouis, wo Sie die Möglichkeiten zum Mittagessen und shoppen bekommen.

Um 16h00 machen wir uns wieder auf den Rückweg nach Luxemburg.

Nous visiterons ensemble l'exposition „Le film allemand“ à la Völklinger Hütte. Ensuite, nous proposons un séjour à Sarrelouis.

Anmeldefrist / date limite d'inscription: 01.03.2024



Donneschden, 7. Mäerz



Départ: 07:30 Auer P&R Echternach Millenoacht
oam Séi, Echternach

08:15 Auer P&R Beggen



79 € (inkl. Bus, visite guidée)

Mir bieden lech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwwerweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) mam Vermierk " Völklingen ".

Museum in Hinkel

Matchbox-Autos von Jean & Biskuit-und Keksdosen von Meg



Zu Fuß gehen wir ins Museum nach Hinkel zu Jean und Meg. Jean Birsens sammelt seit 1980 MATCHBOX Autos, „das Auto in der Streichholzschachtel“. Seine Sammlung umfasst rund 23.700 Modelle, die aus den Jahren 1947-2023 stammen 29

Jeans Frau Meg hat ebenfalls die Sammlerleidenschaft gepackt. Ihre Sammlung hübscher Blechdosen beläuft sich mittlerweile auf knapp 2.000 Stück aus den Jahren 1880 bis 1950. Außerdem kann man zahlreiche Vintage Barbie Puppen im Museum bewundern.

Nous marchons jusqu'au musée de Hinkel. Jean Birsens collectionne les voitures MATCHBOX, „la voiture dans la boîte d'allumettes“, depuis 1980. Sa collection comprend environ 23 700 modèles datant de 1947 à 2023.

L'épouse de Jean, Meg, a également développé une passion pour la collection. Sa collection de jolies boîtes de conserve compte aujourd'hui près de 2 000 pièces datant des années 1880 à 1950. Admirez également de nombreuses anciennes poupées Barbie dans le musée.

Anmeldefrist / date limite d'inscription: 08.03.2024



Mittwoch, 13. März



14:30 Uhr Treffpunkt vor dem Club Haus Bien Sûr(e)

15:30 Uhr Museum

gegen

16:30 Uhr Kaffee und Kuchen im Kulturhaff Millermoler

Kaffee und Kuchen werden an Ort und Stelle bezahlt

Les consommations seront payées sur place

17:44 Uhr Rückfahrt mit dem Bus



5 €

Mir bieten lech telefonesch oder per mail unzemellen.

RUND UMS ÄLTERWERDEN

Infotag in TRIER

www.infotag-2024-trier.de



Ein zentrales Anliegen der Seniorenbeiräte der Stadt Trier, des Landkreises Trier-Saarburg und des Seniorenbüros Trier e.V. ist es, die Interessen und Belange älterer Menschen zu vertreten. Deshalb planen sie gemeinsam diesen Infotag durchzuführen.

Aussteller und Einrichtungen werden umfassend über vielfältige Bildungs-, Beratungs- und Unterstützungsangebote informieren.

Erstmals in Trier, werden Ihnen hier:

- Informationen rund um Gesundheit, Pflege, Sport, Vorsorge, Freizeit, Wohnen und Ernährung
 - Mitmachaktionen
 - Fachvorträge
- angeboten.

Auch unser grenzüberschreitender Club Aktiv+ wird mit einem Stand hier vertreten sein. Kommen Sie uns besuchen.



Freitag, den 15. März



10:00 – 18:00 Auer



Eintritt frei

D'Gischerklaus

Photo: mullerthal.lu



Heute haben wir eine interessante Wanderung von Rosport nach Girsterklous vorgesehen. Sie haben aber auch die Möglichkeit, direkt mit dem Auto dorthin zu gelangen.

Die Kapelle Gischerklaus ist der älteste Wallfahrtsort Luxemburgs. Die romanische Kapelle wurde erstmals 1329 erwähnt, ist aber älter.

In der Kirche befindet sich die Holzstatue der Gottesmutter von der Hieselterheck aus dem 13. Jahrhundert. Die vielen barocken Statuen stammen aus dem 18. Jahrhundert. Die alten Grabsteine und Kreuze vor der Kapelle verleihen dem Ort eine einzigartige Atmosphäre.

Der Legende nach wurde die Kapelle vom Kreuzfahrer Elbert von Clervaux erbaut, der nach einem schweren Schicksalsschlag wohlbehalten heimkehrte.

Nach dem Kirchenbesuch mit Pfarrer Luc Schreiner stärken wir uns bei Kaffee und Kuchen im Hazelnut-House von Theresa Baumgärtner. Selbstverständlich ist der Kuchen nach einem ihrer Rezepte gebacken.

Nous vous proposons une promenade intéressante de Rosport jusqu'à la Chapelle de la Girsterklous. Mais si vous le préférez, vous avez également la possibilité de vous y rendre directement en voiture.

La Chapelle de Gisterklous est le plus ancien lieu de pèlerinage du Luxembourg. Dans l'église se trouve la statue en bois du XIIIe siècle de la "Muttergottes vun der Hieselterheck".

Selon la légende, la chapelle a été construite par le croisé Elbert von Clervaux, qui est rentré chez lui sain et sauf après avoir subi un sort difficile.

Après la visite de l'église avec le curé Luc Schreiner, nous proposons du café et du gâteau au Hazelnut-House de Theresa Baumgärtner. Bien entendu, le gâteau est cuit selon l'une de ses recettes.

Anmeldefrist / date limite d'inscription: 12.03.2024



Mëttwochs, 20. Mäerz



13:45 Uhr Treffpunkt vor dem Gemeindehaus Rosport (zu Fuß)
Rv devant la mairie à Rosport (à pied)

15:00 Uhr Treffpunkt vor der Kapelle, Rv devant la chapelle

16:00 Uhr Kaffe und Kuchen im Hazelnut-House vum
THERESA BAUMGÄRTNER & TEAM



15 €

Mir bieten Iech, iech telefonesch oder per mail unzemellen an Är Participatioun z'iwweisen op de Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) mam Vermierk " Gischerklaus ".

Gipsbergwerk in Ralingen



Naturgips aus dem Mittleren Muschelkalk der Ralingen-Formation ist eine natürliche Mischung aus verschiedenen Gesteinen, vor allem Gips- und Anhydrit. Er wurde vor mehr als 232 Mio. Jahren aus einem seinerzeitigen Meer durch Verdunstung gebildet. Seitdem ist er von Witterungseinflüssen und Fremdstoffen durch natürliches Deckgestein geschützt.

Der Bergbau im Sauertal trägt auch heute noch zur wirtschaftlichen Entwicklung der Region, zur Rohstoffversorgung und zu deren Sicherheit bei.

Wir danken Lydia Engel, der Geschäftsführerin, dass sie bereit ist uns in ihrem Unternehmen zu empfangen.

Le gypse naturel de Ralingen est un mélange naturel de différentes roches, notamment de gypse et d'anhydrite. Il s'est formé par évaporation d'une mer, il y a plus de 232 millions d'années. Depuis lors, il est protégé des intempéries et des substances étrangères par une couverture rocheuse naturelle.

L'exploitation minière du Sauertal contribue encore aujourd'hui au développement économique de la région, à l'approvisionnement en matières premières et à sa sécurité.

Nous tenons à remercier Lydia Engel, la directrice générale, d'avoir accepté de nous accueillir dans son entreprise.

Anmeldefrist / date limite d'inscription: 16.03.2024



Samstag, den 23. März



14:00 Auer: Treffpunkt vor dem Club Haus Bien Sûr(e)
(zu Fuß)

14:45 Auer: Treffpunkt vor dem Bergwerk
Horst-Peter Stollen
Zur Gipsgrube 1, D-54310 Ralingen
danach gemütliches Zusammensein



5 €

Mir bieten lech telefonesch oder per mail unzemellen



Haben Sie eine Leidenschaft für Wissenschaft oder Geschichte? Dann sind Sie hier richtig. Das Tudor Museum kann jeden inspirieren. Es befasst sich sowohl mit dem historischen Kontext und Leben des Wissenschaftlers Henri Tudor, als auch mit seiner Arbeit und seinen Werken. Ein interaktiver Teil zum Thema Strom macht diese umfassende, unsichtbare Energie begreifbar und versetzt Sie in vergangene Jahrhunderte. Die Besichtigung endet mit dem Höhepunkt von Henri Tudors Wirken und einem Einblick in moderne Batterie- und Akkumulatoren-Technik, Elektroautos, ...

Êtes-vous passionné par la science ou l'histoire ? Alors visitez avec nous le musée Tudor. Il peut inspirer tout le monde. Il explique à la fois le contexte historique et la vie du scientifique Henri Tudor, ainsi que son travail et ses découvertes. Une partie interactive sur le thème de l'électricité rend compréhensible cette énergie globale et invisible et vous ramène aux siècles passés. La visite se termine par la présentation du travail d'Henri Tudor et un aperçu dans la technologie moderne des batteries et accumulateurs, des voitures électriques, ...



Anmeldefrist / date limite d'inscription: 22.03.2024



Mëttwochs, 27. Mäerz



13:45 Uhr Treffpunkt vor dem Club Haus Bien Sür(e)
14:00 Uhr Führung im Tudor Museum
Anschliessend: geführte Tour durch Rosport mit
Claude Osweiler



15 € (Eintritt + Führung) min 8 Teilnehmer

Mir bieden lech telefonesch oder per mail unzemellen.

VORANKÜNDIGUNG:

Sauergeschichten



Der Touristenführer entführt die Teilnehmer ins 19. Jh. und erzählt bei einem Sauer Spaziergang Wahres und Anekdoten aus dem Leben diesseits und jenseits der Sauer. Die Tour von +/- 2 Stunden wird in LU/DE angeboten.

Le guide emmène les participants au 19^e siècle et raconte, lors d'une promenade le long de la Sûre, des vérités et des anecdotes sur la vie de part et d'autre de la Sûre. La visite de +/- 2 heures est proposée en LU/DE.



Mittwoch, den 12. Juni



13:15 Auer: Treffpunkt Bushaltestelle Rosport, Lokal
Rv à l'arrêt de bus Rosport, Lokal
(Bus 272: 13h25)

13:45 Auer: Treffpunkt vor der Basilika in Echternach
Rv devant la basilique à Echternach



5 €

Da die Plätze begrenzt sind, müssen wir unsere Plätze jetzt schon reservieren. Wenn Sie interessiert sind, melden Sie Sich bitte jetzt schon telefonisch oder per E-Mail bei uns an.

Les places étant limitées, nous devons faire notre réservation dès maintenant. Si vous êtes intéressé, veuillez s.v.pl. vous inscrire au Club Haus Bien Sûr(e) dès maintenant par téléphone ou par email.

Italien für Geniesser

vom 21. bis 28. April 2024



In Italien kommt jeder Feinschmecker kulinarisch auf seine Kosten. Auf unserer Reise entdecken wir, mit Ernesto Prospero-Brottons, die Köstlichkeiten Italiens in Umbrien. Umbrien, mit seinen malerischen Dörfern, die man keinesfalls verpassen sollte, ist eine der schönsten Regionen Italiens. Nach der tollen Zeit, welche wir im April 2018 mit dem Club Haus Am Becheler bei Ernesto in Castiglione verbrachten, wollen wir 2024 noch einmal nach Umbrien reisen.



Ernesto Prospero ist schon lange kein Unbekannter mehr in unserer Region. Bei Ernesto Prospero-Brotton im Restaurant »Beim Baron« in Osweiler bei Echternach vereinten sich hervorragende Kochkunst, ausgezeichnete Weine und eine aufmerksame Gastgeberschaft zu einem Fest für die Sinne. Außerdem war er auch ein gern gesehener Gast im luxemburgischen Fernsehen.

Auch heute, in seinem Ruhestand, versteht Ernesto es auf unnachahmliche Art, einen Besuch bei ihm in Italien zu einem unvergesslichen

Erlebnis zu machen. Noch immer gibt er seinen Gästen das Gefühl, von Herzen willkommen zu sein.

Unterkunft: Hotel DUCA DELLA CORGNA

Das Hotel ist ein Familienbetrieb, in welchem die Familie Fratoni seit über 30 Jahren ihren Kunden Gastfreundschaft und Herzlichkeit bietet.

Das Hotel Duca della Corgna in Castiglione del Lago verfügt über 35 Zimmer, von denen einige über eine private Veranda und ein Zwischengeschoss verfügen. Die renovierten Innenräume ermöglichen es uns, unseren Urlaub in vollem Komfort zu genießen.



Außerdem stehen uns große Räume zur Verfügung, ein Swimmingpool und alles, was man braucht, um das Beste aus seinem Urlaub zu machen.

Sonntag, 21. April 2024

Flug mit Luxair von Luxemburg nach Florenz (18:15 – 20:05 Uhr), Transfer vom Flughafen zum gebuchten Hotel.

Gegen 22.30 Uhr werden wir in unserem Hotel in Castiglione del Lago ankommen.

Italien für Geniesser

vom 21. bis 28. April 2024



Montag, 22.04.

Nach dem Frühstück geht es um 10.00 Uhr Richtung **Passignano sul Trasimeno**, am nördlichen Ufer des Trasimenischen Sees. Hier können wir noch gemütlich einen kleinen Spaziergang, bis 12:15 Uhr, machen, bevor wir, um 12:30 Uhr, mit dem Boot (Traghetto) zur Insel **Isola Maggiore** fahren, zweitgrößte Insel im Trasimenischen See in Umbrien. Die 24 Hektar große Insel ist eines der beliebtesten Ausflugsziele der Region. Kleine Terrassen laden hier zum Verweilen ein.

Um 15.00 Uhr, geht es mit dem Boot zurück nach **Castiglione del Lago**.

Nachdem wir Castiglione del Lago mit seinem Schloss besucht haben und wir uns im Hotel etwas frischmachen konnten, erwartet uns der Bus um 19:00 Uhr. Gemeinsam fahren wir zum Restaurant « Cantina Del Trasimeno ».

Dienstag, 23.04

Um 10:00 Uhr geht es mit dem Bus nach **Orvieto**, wo wir um 11:30 Uhr eine Führung geplant haben. Die gesamte Altstadt ist auf einem Felsplateau aus Tuffgestein errichtet. Dieser Stadtfelsen ist von einem Labyrinth von Kellern, Gängen und riesigen Zisternen durchzogen, von dem ein kleiner Teil wieder für die Besichtigung erschlossen wurde.

Ab 13:30 Uhr können wir unsere Zeit frei einteilen, bevor wir um 15:00 Uhr wieder mit dem Bus ins Hotel fahren.

Gegen 16:30 Uhr im Hotel angekommen, verbleibt uns noch etwas Zeit bevor wir, um 18:00 Uhr gemeinsam zum Restaurant Bacco nach **Montepulciano**, in der Toskana, fahren. Lage und Bau der Stadt sind pittoresk. Die Stadt liegt auf der Kuppe eines rund 600 m hohen Hügels und ist von einer mittelalterlichen Stadtmauer umgeben.

Das Restaurant ist erst für 20:30 Uhr reserviert, so dass uns noch etwas Zeit zum Schlendern durch Montepulciano bleibt. Es lohnt sich.

Mittwoch, 24.04.

Heute geht es um 10:00 Uhr nach **Siena**. Siena ist Hauptstadt der Provinz Siena und gilt als eine der schönsten Städte der Toskana und Italiens. Schon von jeher befindet sie sich in Rivalität mit Florenz, in politischer, wirtschaftlicher oder künstlerischer Hinsicht.

Vorgesehen ist gleich eine Führung durch Siena von 11:30 bis 13:30 Uhr. Danach haben wir einen freien Nachmittag zur Verfügung und können Siena noch auf eigene Faust genießen. Mit dem Bus geht es um 16:00 Uhr wieder nach Castiglione, wo wir gegen 17:30 Uhr ankommen.

Italien für Geniesser

vom 21. bis 28. April 2024



Um 19:00 Uhr fahren wir mit dem Bus nach Monte San Savino zum Abendessen zu „Le Delizie di Aldo“, in der Provinz Arezzo in der Region Toskana. Das Restaurant bietet ein einzigartiges kulinarisches Erlebnis. Die Geruchs- und Geschmackssinne werden in der großen Auswahl an lokalen Produkten ihre wahre Freude finden.

Donnerstag, 25.04.

Um 9:30 Uhr geht es mit dem Bus nach Camucia zum Markt, wo wir die Köstlichkeiten der Region entdecken können.

Um 11 :30 Uhr geht es weiter nach Cortona. Auch hier ist eine Führung von 11:30 Uhr bis 13:30 Uhr vorgesehen. Cortona besticht durch die erhabene Lage, die herrliche Aussicht und die mittelalterliche Stimmung. Cortona ist eine der schönsten Hügelsstädte der Toskana.

Freizeit bis 16:00 Uhr in Cortona; Ankunft in Castiglione um 16:30 Uhr und um 19:00 Uhr, Abfahrt mit Bus zum Restaurant.

Freitag, 26.04.

Heute geht es auch wieder um 10:00 Uhr los. In Gubbio ist eine Führung von 11:30 Uhr bis 13.30 Uhr geplant. Gubbio gehört zwar nicht zu den bekanntesten Städten Umbriens, dafür aber zu den schönsten. Seine Lage, seine mittelalterliche Altstadt und der über der Stadt thronende Palazzo dei Priori machen Gubbio zu einem lohnenswerten Reiseziel. Gubbio ist eine der ältesten Städte Umbriens.

Freizeit bis 16:00 Uhr in Gubbio; Ankunft in Castiglione um 17:30 Uhr und um 19:00 Uhr, Abfahrt mit Bus zum Restaurant.

Samstag, 27.04.

Heute fahren wir um 10.00 Uhr nach Arezzo. Arezzo ist Hauptstadt der gleichnamigen Provinz und viertgrößte Stadt der Toskana. Mit ihren Kaufherrenpalästen, Patrizierhäusern und Sakralbauten wird Arezzo gemeinhin als ein „Juwel“ der mittelalterlichen Architektur und Kultur betrachtet. Wieder eine Führung von 11:30 bis 13:30 Uhr, danach Freizeit und Rückfahrt zum Hotel um 16:00 Uhr, Ankunft im Hotel gegen 17:00 Uhr.

Nachdem wir uns zurecht gemacht haben, fahren wir um 18:00 Uhr mit dem Bus in die Cantina Poggio Santa Maria, einem Weingut, wo wir eine Weinverkostung vorgesehen haben. Danach hat Ernesto Prosperi für uns ein Festessen vorbereitet. Um 19:30 Uhr startet unser Abendessen. Zum Abschluss unserer gemeinsamen Woche in Italien gibt es Live Musik und wir können noch das Tanzbein schwingen, bevor wir morgen unsere Heimreise antreten.

Italien für Geniesser

vom 21. bis 28. April 2024



Sonntag, 28.04.

Heute heißt es Abschied nehmen von Castiglione del Lago und von Italien.

Nachdem unser Gepäck im Bus verstaut ist, fahren wir um 10.00 Uhr mit dem Bus nach Florenz, wo wir unseren letzten Ferientag genießen können.

Gegen 12:00 Uhr: Ankunft in Florenz. Bevor wir um 14.30 Uhr (bis 16.30 Uhr) unsere Führung durch Florenz starten, können wir uns noch stärken oder/und uns schon etwas mit Florenz vertraut machen. Für letzte Einkäufe steht uns nach der Führung noch Freizeit bis 17:45 Uhr zur Verfügung.

Um 18.00 Uhr (bis 18:30 Uhr): Transfer zum Flughafen und Abflug nach Luxemburg (20:55 Uhr – 22:50 Uhr).

Voller neuer Eindrücke kehren wir nach Hause zurück.

Vielleicht verliebt...in Umbrien.

Preis:	Im Einzelzimmer:	2.056,00.-
	Im Doppelzimmer:	1.845,00.-

Im Preis inbegriffen:

- Flug mit Luxair ab/bis Luxemburg
- Flughafengebühren und Steuern
- 7 Hotelnächte inklusive Frühstück
- alle oben genannten Abendessen, Bustransfers und Führungen (auf deutsch oder französisch)

Wir empfehlen Ihnen aber den **Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.**

In der Hoffnung noch weitere Zimmer zu buchen, bitten wir alle Interessenten, sich schnellst möglich anzumelden. Und nach Bestätigung der Teilnahme, eine Anzahlung von 500 € zu überweisen auf das Konto BIL LU46 0022 0000 0066 7509 Club Haus Bien Sûre(e) mit der Anmeldung "Italien".



Lors de notre voyage en Italie, nous découvrons, avec Ernesto Proserpio-Brottons, les délices de l'Italie en Ombrie. L'Ombrie, avec ses villages pittoresques à ne pas manquer, est l'une des plus belles régions d'Italie.

Wou Dir alles an eiser Broschür fannt:

Gesellschaft

Bitz-, Stréck- an Heekeltreff	S. 08
Petanque	S. 09
Geschichte verzielen:e bësschen anescht wéi just mam Buch mam Antoinette Beffort	S. 10
Cornhole, mam Pascal Hack	S. 11
Keelentreff zu Dickweiler	S. 12
Workshop : Djembé, mit Robert Bodja	. 13
Fräizäit a Spiller an ären Dierfer	14
Digital Botschafter	S. 15

Konscht

Atelier créatif avec Carmen Dieschbourg-Weber	S. 16
Workshop : Konscht aus Bicher a Pabeier, mam Eliane L.	S. 17

Sport / Bien être

Danz mat!, mam Antoinette Beffort	S. 18
Gemütlich zu Fuß unterwegs durch unsere Gemeinden	S. 19
Tennis	S. 20
MBSR: „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ mit Dr. Marie-Paule Theisen	S. 21
Airtramp, mam Deborah Oesch	S. 22
Sturzprävention / Prévention des chutes avec Dr. Martine Hoffmann	S. 23 – S.24
Laftreff – Jogging Soft	S. 25
Stuhlyoga, mit Michaela Wochner	S. 26
Radfahren in Gesellschaft macht Spaß und ist gesund mam Claude Osweiler	S. 27
S. 28	S. 28
Volleyball für jedes Alter, mam Deborah Oesch	S. 29
Wanderung von Roodt-Syre nach Wasserbillig in drei Etappen	S. 30 – S. 32
Autogenes Training mit Klangschalen mit Michaela Wochner	S. 33
VORANKÜNDIGUNG: Innere Ruhe und Stärke für Dich	S. 34
VORANKÜNDIGUNG: Workshop : Body Talk Access Training	S. 35

Wou Dir alles an eiser Broschür fannt:

Konferenzen

Verhaltensorientierter Einbruchschutz und Verhaltensmaßnahmen bei oder nach einem Einbruch	S. 36
Pensiouscoach, mam Henri Feit	S. 37
CV – wéi Liewenslaf, mam Gerard Bisenius	S. 38
5. März : Irma Krippes – Dahm aus Mompach	S. 38
12. Mäerz : Renate Schneider aus Olk	S. 38

Excursionen

ONS ZERSCHLOEN DIERFER, Sonderausstellung im Trifolion	S. 39
D'lechternacher Basilika an hiert Klackespill	S. 40
Made in Berdorf	S. 41
Völklinger Hütte und Saarlouis	S. 42
Museum in Hinkel, Matchbox-Autos & Biskuit-und Keksdosen	S. 43
RUND UMS ÄLTERWERDEN, Infotag in TRIER	S. 44
Girsterklaus	S. 45
Gipsbergwerk in Ralingen	S. 46
Musée Tudor	S. 47
VORANKÜNDIGUNG: Sauergeschichten	S. 48

Reesen

Italien für Geniesser vom 21. bis 28. April	S. 49 - 52
---	------------

Divers

Bienvenue au / Willkommen im Club Haus Bien Sûr(e)	S. 01 - 02
Mot de bienvenue de / Vorwort von Chantal Hein	S. 03 - 04
Informations importantes / wichtige Informationen	S. 05
Clubkaart	S. 06
Appel au bénévolat / Freiwilligen Arbeit	S. 07
Information : Règlement général sur la protection des données	S. 55

SAVE THE DATE

**27 Juni:
Marche gourmande**

Allgemeine Datenschutzverordnung

Règlement général sur la protection des données

Allgemeine Datenschutzverordnung

Seit dem 25. Mai 2018 ist eine neue Verordnung zum Schutz personenbezogener Daten natürlicher Personen in der gesamten Europäischen Union unmittelbar anwendbar.

Im Rahmen unserer Beziehungen zu den Klienten/Teilnehmern des "Club Haus Bien Sûr(e)" möchten wir Sie darauf hinweisen, dass Ihre gesamten, in unserem Computersystem enthaltenen, personenbezogenen Daten nur zum Versenden unserer Broschüren und im Zusammenhang mit unseren Aktivitäten, sowie unserer Buchhaltung verwendet werden.

Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte ist niemals erfolgt und wird auch in Zukunft nicht erfolgen.

Im Rahmen unserer Reisen sind wir verpflichtet, eine Kopie Ihres Personalausweises an unseren Organisationspartner zu senden, damit der Name der Person auf dem Ticket mit dem Namen im Ausweis übereinstimmt. Kopien Ihrer Personalausweise, die wir nach der Anmeldung und Teilnahme an einer Reise im "Club Haus Bien Sûr(e)" erhalten, werden sofort nach Rückkehr jeder Reise vernichtet.

Wir bitten Sie, uns per Post oder per E-Mail mitzuteilen, falls Ihre persönlichen Daten nicht mehr in unserer/en Datenbank/Unterlagen gespeichert werden sollten.

Règlement général sur la protection des données

Depuis le 25 mai 2018 une nouvelle réglementation concernant la protection des données à caractère personnel des personnes physiques est directement applicable dans toute l'Union Européenne.

Dans le cadre de nos relations avec nos membres du «Club Haus Bien Sûr(e)», nous tenons à vous informer que toutes vos données personnelles qui figurent dans notre système informatique sont uniquement utilisées pour l'envoi de nos brochures en relation avec nos activités et pour notre comptabilité.

Aucune transmission de vos données à caractère personnel à des tiers n'a jamais été effectuée et ne sera pas non plus effectuée dans l'avenir.

Dans le cadre de nos voyages organisés, nous sommes obligés de transmettre une copie de votre carte d'identité à l'entreprise avec laquelle nous organisons le voyage, afin que le nom de personne qui figure sur le billet d'avion soit conforme avec la pièce d'identité.

Les copies de vos cartes d'identité, nous transmises suite à une inscription et une participation à un voyage avec le « Club Haus Bien Sûr(e)», seront détruites tout de suite après le retour de chaque voyage.

Nous vous demandons de nous informer par mail ou par courrier, au cas où vos données personnelles ne devraient plus figurer dans nos livres.

Wichtige Hinweise

Avis importants

Wichtige Hinweise

Die Teilnahme an den Club Aktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei sportlichen Aktivitäten sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt abklären, ob die Sportart für Sie geeignet ist. Informieren Sie in Ihrem eigenen Interesse den/ die Leiter/in der Aktivität über eventuelle Gesundheits-Probleme. Genügend trinken ist bei jeder körperlichen Tätigkeit unablässig. Bringen Sie also unbedingt Wasser mit zu Spaziergängen, sowie Ausflügen.

Wenn Sie sich zu einer Aktivität angemeldet haben und nicht daran teilnehmen können, kontaktieren Sie uns bitte so schnell wie möglich. Bei rechtzeitiger Abmeldung geben Sie einen Platz frei für einen Interessenten auf der Warteliste. Entstehen uns aber Unkosten durch ihre Absage, sehen wir uns leider gezwungen diese zu verrechnen. Bei Kursabbruch und bei Abwesenheit ohne Abmeldung können wir keine Rückerstattung leisten. Fotos von den Teilnehmern der verschiedenen Aktivitäten werden von uns zur Veröffentlichung genutzt. Sollten Sie sich damit nicht einverstanden sein, bitten wir Sie, uns das schriftlich mitzuteilen. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis für diese kleinen Einschränkungen.

Das Club Haus Bien Sûr(e) in Rosport ist mit seinen vielseitigen, interessanten Angeboten und seiner Philosophie, genau das richtige für Sie.

Avis importants

La participation aux activités du club se fait sous votre propre responsabilité. Avant de prendre part à une activité sportive, veuillez s.v.pl. demander à votre médecin si cette activité convient à votre état de santé. Dans votre propre intérêt, informez le responsable de l'activité de tout problème de santé éventuel. Boire suffisamment est essentiel lors de toute activité physique. Assurez-vous donc d'apporter de l'eau lors des promenades et des excursions.

Si vous vous êtes inscrit(e) à une activité et que vous ne pouvez pas y participer, veuillez s.v.pl. nous en informons dès que possible. Ainsi vous libérez une place pour une autre personne intéressée sur la liste d'attente. Cependant, si des frais nous sont occasionnés en raison de votre annulation, nous serons malheureusement obligés de vous les facturer. En cas d'abandon d'un cours et d'absence non signalée, nous ne pouvons pas effectuer de remboursement. Il se peut que nous utilisions des photos de participants aux activités pour nos différentes publications. Au cas où vous y verriez un inconvénient, veuillez-nous en informer par écrit. Nous vous remercions de votre compréhension pour ces quelques contraintes, motivées par l'intérêt de tous

Le Club Haus Bien Sûr(e) à Rosport, avec ses offres diversifiées et intéressantes ainsi que sa philosophie, est exactement ce qu'il vous faut.



CLUB HAUS



Club Haus Bien Sûr(e)

9, rue du Pont
L-6581 Rosport
Tel. 26 74 31 45
info@biensure.lu



www.clubhaiser.lu/club-haus-bien-sure/

Club Haus am Becheler

15A, am Becheler
L-7213 Bereldange
Tel. 33 40 10 • becheler@50-plus.lu
www.ambecheler.lu

Club Haus am Brill

51, route d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel. 30 00 01 • clubhaus@mamer.lu
www.clubhausambrill.lu

Club Haus op der Heed

2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange
Tel. 99 82 36 • info@opderheed.lu
www.opderheed.lu

Club Haus am Saitert

1, rue Jos Paquet
L-5872 Alzingen
tel. 26 36 23 95 • info@amsaitert.lu
www.amsaitert.lu



Gestionnaire Foyers
Seniors a.s.b.l.



Club Haus an de Sauerwisen

6, rue de la Fontaine
L-3726 Rumelange
Tel. 56 40 40-1 • sauerwisen@pt.lu
www.sauerwisen.lu

Club Haus beim Kiosk

11-15, rue CM Spoo
L-3876 Schifflange
Tel. 26 54 04 92 • info@beimkiosk.lu
www.beimkiosk.lu

Treff Aal Schoul Maison des Générations

33A, Grand-rue
L-8372 Hobscheid
Tel. 39 01 33 501 treff@habscht.lu